

# Chấn thương đầu

Trẻ em thường hay té ngã và đập hoặc va đầu. Có thể khó biết liệu chấn thương đầu có nghiêm trọng hay không.

Nếu con quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào dưới đây, nên đưa con đi khám bác sĩ:

- bất tỉnh hoặc bị co giật (động kinh)
- có vẻ ngầy ngật, lẫn lộn hoặc vựng về
- bị cục u lớn hoặc vết bầm lớn
- bị đập mạnh vào đầu mà quý vị lo lắng.

## Trẻ bị chấn thương đầu:

- Cần được theo dõi – trong 48 giờ sau khi bị chấn thương đầu.
- Không nên làm bất cứ điều gì có thể gây chấn thương đầu lần thứ hai trong ít nhất 48 giờ, ví dụ như đi xe đạp, leo trèo, chơi thể thao.
- Có thể dần dần tiếp tục hoạt động bình thường (trừ chơi thể thao) theo chỉ dẫn, thường trong vòng 2 - 3 ngày.

## Giảm đau

Nếu con quý vị bị đau, hãy cho uống thuốc paracetamol hoặc Ibuprofen và làm theo chỉ dẫn trên bao bì.

## Khi nào cần nhờ giúp đỡ

Hãy đưa con trở lại bệnh viện nếu con quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào ở trên trong những tuần sau khi bị chấn thương đầu:

- bất tỉnh (gọi xe cứu thương, bấm số 000)
- trở nên lẫn lộn hoặc dễ cáu hay bắt đầu nói líu chữ
- không thể mở mắt ra, nói hoặc làm theo mệnh lệnh
- bị co giật (động kinh, kinh phong hay mặt hoặc tay chân bị co giật)
- phàn nàn bị nhức đầu dai dẳng hoặc bị cứng cổ
- phàn nàn mắt bị mờ, nhìn thấy hai hình hoặc bị các vấn đề khác không nhìn thấy như bình thường, có vẻ vựng về hơn thường lệ
- nôn ói thường xuyên
- chảy máu tai
- có dịch chảy ra từ tai hoặc mũi.

## Tái khám

Chấn thương đầu nhẹ thường KHÔNG cần hẹn tái khám.



Tuy nhiên, các vấn đề do chấn thương đầu nhẹ có thể khó phát hiện. Trong những tuần sau khi bị chấn thương đầu, con quý vị có thể biểu hiện:

- dễ cáu
- tâm trạng thay đổi bất chợt
- mệt mỏi
- khó tập trung
- các vấn đề về hành vi.

**Nếu bất kỳ điều nào trong số những điều này xảy ra hoặc quý vị lo ngại về điều gì khác, hãy đưa con quý vị đến gặp bác sĩ trong vùng hoặc khoa cấp cứu gần nhất.**

Quý vị nên thông báo cho nhà trẻ/trường học con quý vị về thương tích ở đầu để họ có thể giúp con quý vị bình phục (và để ý mọi vấn đề)

### Các triệu chứng do chấn động

Chấn động có nghĩa là não đã bị tổn thương phần nào (thường là tạm thời). Não thường bình phục hoàn toàn nhưng có thể mất vài ngày đến vài tuần (hoặc đôi khi lâu hơn).

Các triệu chứng bao gồm nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, tập trung kém và mệt mỏi.

Bằng chứng hiện tại ủng hộ việc dần dần trở lại hoạt động bình thường sau khi bị chấn thương đầu vừa phải, và từng bước trở lại chơi thể thao. Trẻ em đi học trở lại hoặc chơi thể thao quá sớm có nguy cơ bị biến chứng do chấn thương đầu.

Con quý vị cần có một khoảng thời gian nghỉ ngơi về thể xác và tinh thần (“nghỉ ngơi trí não”). Con quý vị không nên chơi thể thao và cũng nên tránh các hoạt động đòi hỏi phải tập trung tinh thần (bao gồm sử dụng máy vi tính, xem tivi, nhắn tin và chơi game) trong 48 giờ.

Một khi con quý vị không còn bị triệu chứng gì trong 48 giờ và cảm thấy đã trở lại bình thường, trẻ có thể bắt đầu dần dần quay trở lại các hoạt động như minh họa dưới đây. Mỗi giai đoạn nên dài 24 - 48 giờ và nếu không có triệu chứng, con quý vị có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

### Đi học trở lại và các hoạt động liên quan đến nhận thức

Giai đoạn	Hoạt động	Mục đích của giai đoạn
<b>Giai đoạn 1: Không hoạt động</b>	Nghỉ ngơi tinh thần hoàn toàn	Bình phục



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

#### Dịch vụ Y tế Trẻ em và Thanh thiếu niên

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Điện thoại: (08) 6456 2222

Soạn thảo bởi: Khoa cấp cứu

Ref: 247.13 © CAHS 2023

Chúng tôi có thể cung cấp tài liệu này theo các định dạng khác khi có yêu cầu cho người khuyết tật.

**Bãi miễn trách nhiệm:** Ấn phẩm này là để phổ biến thông tin và giáo dục tổng quát. Hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp để được tư vấn y tế cần thiết.

© Tiểu bang Tây Úc, Dịch vụ Y tế Trẻ em và Thanh thiếu niên (Child and Adolescent Health Service)

<b>Giai đoạn 2: Hoạt động liên quan đến nhận thức (tư duy) đôi chút ở nhà</b>	Hoạt động trí óc trong thời gian ngắn (5-15 phút) (bài tập về nhà làm)	Hoạt động tăng dần, được theo dõi chặt chẽ (không có triệu chứng – chi tiết ở trên)
<b>Giai đoạn 3: Hoạt động liên quan đến nhận thức vừa phải ở nhà</b>	Hoạt động trí óc lâu hơn (20-30 phút) (bài tập về nhà)	Tăng sức chịu đựng về nhận thức, hoạt động theo sức chịu đựng
<b>Giai đoạn 4: Đi học một phần nào</b>	Đi học một phần ngày, cộng thêm 1-2 giờ làm bài tập ở nhà	Đi học trở lại sao cho có thể duy trì những hoạt động nhận thức mà không bị bất kỳ triệu chứng nào
<b>Giai đoạn 5: Dần dần đi học trở lại</b>	Tăng dần thành đi học cả ngày	Tăng sức chịu đựng về nhận thức
<b>Giai đoạn 6: Tái tục lượng công việc trí óc đầy đủ</b>	Bắt kịp bài vở, kiểm tra và những bài kiểm đã bỏ lỡ	Đi học trở lại đầy đủ

## Chơi thể thao trở lại

<b>Giai đoạn</b>	<b>Hoạt động</b>	<b>Mục đích của giai đoạn</b>
<b>Giai đoạn 1: Không hoạt động</b>	Nghỉ ngơi hoàn toàn về thể xác và tinh thần	Bình phục
<b>Giai đoạn 2:</b> Thể dục nhẹ nhàng	Đi bộ, bơi lội, đạp xe tại chỗ	Hoạt động tăng nhẹ
<b>Giai đoạn 3:</b> Bài tập thể thao cụ thể	Tập chạy cho các bộ môn football, cricket, bóng rổ, bóng lưới, khúc côn cầu	Thêm vận động
<b>Giai đoạn 4:</b> Tập luyện không va chạm	Tập luyện chuyên banh cho các bộ môn football, cricket, bóng rổ, bóng	Thêm sự phối hợp và tập thể dục
<b>Giai đoạn 5:</b> Tập luyện có va chạm bình thường	Tham gia các hoạt động tập luyện bình thường	Khôi phục lòng tự tin và cho phép huấn luyện viên đánh giá sự tiến bộ
<b>Giai đoạn 6:</b> Chơi trở lại	Chơi các trận bình thường	

Nếu con quý vị bắt đầu bị bất kỳ triệu chứng nào (nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn hoặc mệt mỏi), trẻ nên lùi lại một giai đoạn và thử lại sau khoảng thời gian 24 – 48 giờ hoặc nghỉ ngơi. Nếu quý vị không chắc chắn về việc con mình có thể chơi trở lại hoàn toàn hay không, bác sĩ có thể tư vấn thêm cho quý vị.

Nếu con quý vị bị nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn hoặc nôn ói dai dẳng hoặc nếu quý vị lo ngại về bất kỳ điều gì, hãy đưa con quý vị đến bác sĩ hoặc khoa cấp cứu.

Người chăm sóc trẻ em bị chấn thương đầu đáng kể, có thể tìm thêm thông tin tại trang mạng này: [https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

Đặc biệt, bộ quy tắc **Chơi Thể thao Trở lại** dành cho trẻ em, có thời gian dài hơn trước khi chơi thể thao trở lại.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

**Dịch vụ Y tế Trẻ em và Thanh thiếu niên**

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Điện thoại: (08) 6456 2222

Soạn thảo bởi: Khoa cấp cứu

Ref: 247.13 © CAHS 2023

**Chúng tôi có thể cung cấp tài liệu này theo các định dạng khác khi có yêu cầu cho người khuyết tật.**

**Bãi miễn trách nhiệm:** Ấn phẩm này là để phổ biến thông tin và giáo dục tổng quát. Hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp để được tư vấn y tế cần thiết.

© Tiểu bang Tây Úc, Dịch vụ Y tế Trẻ em và Thanh thiếu niên (Child and Adolescent Health Service)