

# REKOMENDĀCIJAS BĒRNIEM AR GALVAS TRAUMU

Neatliekamās palīdzības nodaļā vai traumu punktā Jūsu bērna veselības stāvokli izvērtēja ārsts vai ārsta palīgs. Atbilstoši mūsu vadlīnijām Jūsu bērnam pašreiz nav nepieciešami papildus izmeklējumi un tālāku izmeklējumu potenciālie ieguvumi nepārsniedz to radītos riskus. Jūsu bērna vispārējais veselības stāvoklis ļauj turpināt ārstēšanos mājās vecāku uzraudzībā.

Ārējs mehānisks spēks, bērnam gūstot galvas traumu, var radīt pārejošus galvas smadzeņu funkciju traucējumus. To klīniskās izpausmes jeb simptomus var iedalīt vairākās grupās:

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         |                                       |                             |
| <b>Vispārējie simptomi</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kognitīvie simptomi</b>                                                                                             | <b>Psihoemocionālie simptomi</b>                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Reibonis</li><li>• Līdzsvara traucējumi</li><li>• Nogurums un miegainība</li><li>• Galvassāpes</li><li>• Slikta dūša vai vemšana</li><li>• Spiediena sajūta galvā</li><li>• Troksnis ausīs</li><li>• Redzes traucējumi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atmiņas traucējumi</li><li>• Grūtības skaidri domāt un koncentrēties</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aizkaitināmība</li><li>• Trauksme</li><li>• Miega traucējumi</li></ul> |

Šie simptomi neprasa papildus izmeklējumus vai ārstēšanos slimnīcā, ja tie nesaglabājas ilgāk par divām nedēļām. Tomēr, ja Jūsu bērnam parādās kāds no minētajiem simptomiem, pēc izrakstīšanas no slimnīcas, stingri rekomendējam ievērot zemāk sniegtos režīma norādījumus.



**Pirmās 24 stundas pēc izrakstīšanas no slimnīcas bērnu nedrīkst atstāt bez pieaugušo uzraudzības!**

## Rekomendācijas, ja bērnam attīstās iepriekš minētie simptomi:

### 1. Ikdienas fiziskās aktivitātes

Miera režīms 2 līdz 3 dienas. Pakāpeniski atjaunot ierastās ikdienas aktivitātes, vadoties pēc bērna pašsajūtas. Ja simptomi pasliktinās, atgriezties pie zemāka aktivitāšu līmeņa.

Pakāpeniski, pēc bērna pašsajūtas atjaunot vieglas, bezkontakta fiziskās aktivitātes, palielinot vingrinājumu daudzumu un intensitāti, līdz sasniegts ierastais fizisko aktivitāšu režīms. Ja simptomi pasliktinās, atgriezties pie zemāka aktivitāšu līmeņa. Šim procesam var būt nepieciešamas vairākas nedēļas.



**Pilnīga, stingra atpūta ("cocooning") bez fiziskām aktivitātēm līdz simptomi pilnībā izzuduši, netiek rekomendēta un nav pierādījumi, ka tā uzlabo vai paātrina atveseļošanos.**

Agrīnas vieglas fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas svaigā gaisā, pirmajās 1 līdz 2 dienās pēc traumas ir drošas, ja bērna pašsajūta un simptomi nepasliktinās.

### 2. Pretsāpju terapija un uzturs

Galvassāpes ir biežākā sūdzība pēc galvas traumas. Ieteicams pirmās 24 stundās bērnam nodrošināt regulāru pretsāpju terapiju drošās un efektīvās devās. Vēlāk pretsāpju medikamentus lietot pēc nepieciešamības, gadījumā, ja bērns sūdzas par sāpēm vai diskomfortu:

- Ibuprofēns (līdz 3x diennaktī, reizi 8 stundās);

*un/vai*

- Paracetamols (līdz 4x diennaktī, reizi 6 stundās).

*Deva atkarīga no bērna vecuma un svara.*

Ievērot regulāras maltītes. Ja bērns sūdzas par sliktu dūšu, tad piedāvāt mazākas porcijas. Nelietot uzturā kofeīnu saturošus produktus, jo tie var pastiprināt galvassāpes.

### 3. Ekrānlaiks

Svarīgi ir stingri ierobežot ekrānlaiku pirmās 48 stundas pēc galvas traumas. Viedierīču, televīzijas vai datora lietošana var provocēt simptomu pasliktināšanos. Ekrānlaika ierobežošana kombinācijā ar pakāpenisku fizisko aktivitāšu atjaunošanu veicina ātrāku atveseļošanos.

## 4. Organizēti sporta treniņi

Bērniem, kas ikdienā nodarbojas ar kādu no sporta veidiem, t.sk. organizētiem treniņiem, rekomendēts ievērot 6 soļu atgriešanos pie sporta aktivitātēm. Katram solim jābūt vismaz 24 stundas ilgam. Ja simptomi atjaunojas, jāatgriežas pie iepriekšējā (zemākas aktivitātes) soļa.

### Atgriešanās pie ikdienas aktivitātēm

1

Bērns ir atgriezies pie savām ikdienas aktivitātēm, jūtas labi, vairs nevēro simptomus, nav nepieciešama pretsāpju terapija un ir saņēmis ģimenes ārsta atļauju sākt pakāpeniski atgriezties sportā.

### Viegla aerobas aktivitāte

2

Sākt tikai ar viegliem aerobiem vingrinājumiem, piemēram, 5 līdz 10 minūtes uz velotrenažiera, pastaigu vai zemas intensitātes skriešanu. Spēka jeb pretestības treniņi nav atļauti.

### Mērena aktivitāte

3

Turpināt palielināt aktivitātes līmeni, piemēram, īslaicīgu vidējas intensitātes skriešanu, vidējas intensitātes braukšanu ar velotrenažieri, kā arī vidējas intensitātes spēka vingrinājumus (mazākā apjomā un/vai ar mazāku svaru nekā ierastajā treniņu režīmā).

### Intensīva aktivitāte bez kontakta

4

Pievienot intensīvas fiziskās aktivitātes bez kontakta, piemēram, sprintu/skriešanu, augstas intensitātes braukšanu ar velotrenažieri, ierasto spēka treniņu programmu, kā arī konkrētam sporta veidam specifiskus vingrinājumus bez kontakta.

### Kontakta treniņi

5

Sportists var piedalīties kontakta treniņos (ja tas ir raksturīgi attiecīgajam sporta veidam) kontrolētā treniņu vidē trenera uzraudzībā.

6

### Sacensības

Sportists var atgriezties sacensībās.

## 5. Sarkanā karoga simptomi

**Ja bērnam attīstās kāds no sekojošiem simptomiem, nepieciešams nekavējoties vērsties tuvākās slimnīcas neatliekamās palīdzības nodaļā:**

- Smaņas zudums vai samazināts apziņas līmenis
- Miegainība ilgāk par 1 stundu laikā, kad parasti bērns ir nomodā
- Izmaiņa, neskaidra, kavēta runa
- Dezorientācija (neorientējas telpā, laikā vai personā)
- Pieaugoši līdzsvara traucējumi vai grūtības staigāt
- Vājums vienā vai vairākās rokās un kājās
- Redzes traucējumi - dubultošanās



- Stipras galvassāpes, kas nepāriet vai pastiprinās pēc adekvātas pretsāpju terapijas
- Atkārtota, pieaugošas intensitātes vemšana
- Krampji (konvulsijas, lēkmes)
- Dzidra šķidruma izdalīšanās no ausīm vai deguna
- Asiņošana no vienas vai abām ausīm
- Kakla sāpes vai jutīgums

## 6. Galvas traumas profilakse

- Ievērot noteikumus, kas paredzēti, lai samazinātu sitienus pa galvu. Ķiveres ir svarīgs aizsargājošs ekipējums daudzos sporta veidos un aktivitātēs.
- Bērnam, atrodoties transportlīdzeklī, lieto bērnu drošības sēdekli un drošības jostu.
- Trenēties un piedalīties sporta spēlēs atbilstoši bērna prasmju un sagatavotības līmenim.
- Neatstāt bērnu uz pārtināmā galdiņa bez uzraudzības ne uz mirkli, nenovērs uzmanību no bērna.
- Pareizi lietot drošības jostu gan ēdināšanas krēslā, gan bērnu ratos, gan autosēdekli.

Plašāka informācija un šī materiāla elektroniskā versija:

**veselapasaule.lv**

