



## คำแนะนำ การดูแลผู้ป่วยเด็ก ที่ได้รับบาดเจ็บทางศีรษะ

การกระทบกระแทกที่ศีรษะพบได้บ่อยในเด็กทั้งที่อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ และเวลาที่ไม่มีการเห็นทำให้เป็นการยากที่ผู้ปกครองจะบอกความรุนแรงของการบาดเจ็บได้ โดยส่วนใหญ่การบาดเจ็บมักไม่รุนแรง อาจพบแค่รอยเขียวช้ำเล็กน้อยๆ แต่บางครั้งการบาดเจ็บก็รุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นหากเด็กๆ มีอุบัติเหตุที่ศีรษะผู้ปกครองควรพามาพบแพทย์

## อะไรเป็นอะไรเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่ศีรษะ: “Concussion Syndrome”

Concussion Syndrome คือกลุ่มอาการของสมองที่ถูกกระทบกระเทือน ซึ่งทำให้เกิดการทำงานผิดปกติ โดยทั่วไปอาการเหล่านี้จะเป็นแค่ชั่วคราว และส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการยาวนานกว่านั้นจะต้องกลับมาพบแพทย์ กลุ่มอาการนี้ประกอบด้วย

- อารมณ์เปลี่ยนแปลง สับสน หงุดหงิดง่าย งอแง หรือเรียกร้องมากผิดปกติ
- ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถทนต่อสิ่งเร้าต่างๆได้ เช่น ที่ที่มีคนพลุกพล่าน หรือเสียงดัง
- นอนหลับไม่สนิท มีผวาตื่น หรือฝันร้าย
- มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ การเรียน คิดช้าทำช้าและไม่มีสมาธิ
- ปวดศีรษะไม่รุนแรง นอนพักหรือกินยาพาราเซตามอลก็หายได้เอง
- การมองเห็นไม่เป็นปกติ พุดไม่ชัดหรือติดขัดในการคิดคำพูด
- อาเจียนเล็กน้อย เช่น 1-2 ครั้งต่อวัน มักเป็นเวลาเหนือๆ หรือปวดศีรษะ

**Cognitive Fatigue** คืออาการที่เกิดตามหลังการบาดเจ็บทางศีรษะ เกิดจากสมองยังไม่กลับสู่ภาวะปกติ ทำให้ต้องทำงานหนักมาก เพื่อที่จะสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าอย่างรวดเร็วและไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างที่เคยทำหรือมีปัญหากับการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเรียนหนังสือ การเล่นเกมสคอปวีเตอร์หรือดูทีวี การพบปะพูดคุยเป็นเวลานาน ปัญหานี้ถ้าได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอก็สามารถหายเองได้ มีส่วนน้อยที่ต้องกลับมารับการรักษาในภายหลัง



## เมื่อไหร่ที่ควรให้เด็กๆกลับไปเรียนหรือเล่นกีฬา

การรักษาที่ดีที่สุดของการบาดเจ็บที่ศีรษะคือการพักผ่อนให้เพียงพอ และนำไปให้

- งดไปเรียนจนกว่าอาการจะดีขึ้น แพทย์มักแนะนำให้พักไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ การกลับไปเรียนในช่วงแรกแนะนำให้ไปแค่ครึ่งวันก่อน ขอให้คุณครูสังเกตอาการ หากเด็กไม่ไหวแนะนำให้พักที่ห้องพยาบาล หรือรับกลับมาพักที่บ้าน หากไม่มีปัญหา ก็สามารถกลับไปเรียนเต็มวันได้ แต่ให้งดคาบพละหรือกิจกรรมกลางแจ้งไปจนกว่าจะครบ 6 สัปดาห์
- งดเล่นกีฬาที่มีการปะทะหรือทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บซ้ำ เช่น ปีนป่ายที่สูง การเล่นแตรมโพสัน ชีจรรย์านหรือจักรยานยนต์ หรือการทิ้งเด็กไว้ลำพังบนที่สูง เป็นต้น โดยงดเป็นเวลาอย่างน้อย 6 สัปดาห์ หากเด็กสบายดีหรือกลับเป็นปกติได้เร็วอาจให้ออกกำลังกายเบาๆที่ไม่มีการปะทะ เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินเล่นในสวน เต็มร่างกายได้ตั้งแต่ 4 สัปดาห์หลังการบาดเจ็บ
- การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเร็ว เช่น ชีจรรย์าน ซ้อนมอเตอร์ไซด์ เซิร์ฟสเก็ต ควรใส่หมวกกันน็อค หรือเครื่องป้องกันที่เหมาะสมทุกครั้ง
- การใช้หรือเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ควรจำกัดเวลาไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง และไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน เพื่อช่วยพักสมองประมาณ 1-2 สัปดาห์หลังจากอุบัติเหตุ
- กิจกรรมที่แนะนำช่วงพักฟื้นคือ อ่านหนังสือ ฟังเพลงบรรเลงเบาๆ และนอนหลับให้เพียงพอ
- หากเด็กมีนัดให้กลับมาพบแพทย์ ถึงแม้ว่าเด็กหายดีแล้ว ก็ควรมาตามนัด



## เหตุที่ต้องไปโรงพยาบาลทันทีหรือโทรสายด่วนช่วยชีวิต 1669

- กลไกของอุบัติเหตุก่อนข้างรุนแรง เช่น ตกจากที่สูง หรือประสบอุบัติเหตุจราจร
- หลังเกิดเหตุเด็กสลบ(หมดสติ) ปลูกไม้ตื้น หรือมีอาการชัก
- เด็กมีอาการป่วยมากหลังจากประสบเหตุ เช่น ซึมมาก อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง หรือมีอาการทางระบบประสาท เช่น ตามัว พูดไม่ชัด หน้าเขียว หรือแขนขาอ่อนแรง
- หากเด็กมีอาการรุนแรงหรือแย่ลงอย่างรวดเร็ว กด 1669 หรือไปโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

## อาการที่ควรพาเด็กกลับมาโรงพยาบาล

หากเด็กๆ มาพบแพทย์และได้รับอนุญาตให้กลับบ้านผู้ปกครองยังคงต้องสังเกตอาการของลูกต่อที่บ้านอย่างใกล้ชิด ตามระยะเวลาที่แพทย์แนะนำ ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่เกิน 72 ชม. หลังประสบเหตุ แต่หากเด็กๆ แย่ลงหรือมีอาการดังต่อไปนี้ควรพาลูกกลับมาโรงพยาบาลทันที

- ปวดศีรษะมากขึ้น
- ซึมลง ปลูกตื้นยาก
- อาเจียนมากขึ้น หรือติดกันมากกว่า 5 ครั้ง
- มีอาการชัก
- ตามัว หรือมองเห็นภาพซ้อน
- เดินเซ แขนขาอ่อนแรง เดินชนข้าวของหรือซุ่มซำมผิดปกติ
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง ก้าวร้าวหรือเศร้า สับสน ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถทนต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ เช่น ที่มีคนพลุกพล่าน หรือเสียงดัง
- มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ การเรียน และไม่มีสมาธิ
- มีอาการของ cognitive fatigue ที่รุนแรงจนไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ

## Samitivej Children's Hospital

Tel : 02 022 2222

Surgery Center Services hours

08.00 AM. – 20.00 PM. Tel 023789322

Emergency Service 24 HR Tel 023789090

