

Удар голови та струс мозку у дітей від 0 до 5 років

У цій статті

- > Травма голови та струс мозку
- > Ознаки струсу мозку: коли звертатися до лікаря, а коли до відділення невідкладної швидкої допомоги?
- > Догляд і практичні поради після діагностування струсу мозку
- > Як запобігти черепно-мозковій травмі та струсу мозку?

Якщо вашій дитині виповнилося 5 років, ознайомтесь з нашою статтею Струс мозку у дітей від 5 років

Травма голови та струс мозку

Черепно-мозкова травма виникає внаслідок удару по голові. **В результаті мозок струшується всередині черепної коробки** та його функціонування тимчасово порушується. Можуть з'являтися й інші симптоми, які свідчитимуть про наявність **легкої черепно-мозкової травми, загальновідомої як струс мозку**. Однак найпоширенішими серед дітей дошкільного віку залишаються удари по голові без супутніх симптомів.

Ознаки струсу мозку: коли звертатися до лікаря, а коли до відділення невідкладної швидкої допомоги?

Візит до лікаря

Якщо присутні один або декілька з наступних симптомів, негайно зверніться до лікаря:

- ▶ Головні болі
- ▶ Нудота, блювання
- ▶ Запаморочення, втрата рівноваги
- ▶ Надмірна чутливість до світла або шуму
- ▶ Відчуття, ніби все навколо уповільнюється
- ▶ Втома, порушення сну
- ▶ Різка зміна настрою, надмірний плач
- ▶ Труднощі з запам'ятовуванням, увагою та концентрацією

Ознаки та симптоми струсу мозку можуть з'явитися впродовж наступних двох діб після удару.

Якщо ви занепокоєні станом вашої дитини, не вагайтесь телефонувати до служби Інфо-Санте за номером 811, де вам підкажуть ваші подальші кроки.

Найінтенсивніші симптоми струсу мозку зазвичай проявляються протягом перших двох тижнів після травми. Але якщо протягом 4—6 тижнів після епізоду, що спричинив струс, ви все ще помічаєте симптоми, що проявляються з меншою інтенсивністю, повторно зверніться до лікаря.

Тривожні сигнали

Негайно зверніться до відділення невідкладної швидкої допомоги, якщо у вашої дитини присутні наступні симптоми (навіть якщо огляд лікаря вже відбувся):

- ▶ Втрата свідомості, заторможеність свідомості, неможливість розбудити дитину
- ▶ Конвульсії
- ▶ Сильні або зростаючі головні болі
- ▶ Нудота більше двох разів на день
- ▶ Збентеження (дитина не знає, де знаходиться), підвищена дратівливість, незвичайна поведінка
- ▶ Сильний біль у шиї
- ▶ Проблеми з ходьбою
- ▶ Проблеми з мовленням
- ▶ Розлад зору
- ▶ Слабкість, поколювання або оніміння в руках або ногах

Ризик перелому черепа

Діти у віці до 2 років більше ризикують отримати перелом черепа після удару головою. Беручи це до уваги, зверніться до відділення невідкладної допомоги у разі, якщо:

- ▶ вашій дитині менше 4 місяців;
- ▶ вашій дитині менше 2 років та на потиличному або скроневому відділі голови ви помітили гулю.

Догляд і практичні поради після діагностування струсу мозку

- ▶ **Дайте малюку ацетамінофен** (наприклад, Тіленол®, Темпру®), щоб зняти головний біль або інші болі.
- ▶ **Надавайте перевагу легкій дієті** (наприклад, рідкій їжі, бульйонам, желе), протягом 24 годин або доки дитину нудить, та тільки за її згодою.
- ▶ **Якщо ваш малюк втомився, дайте йому досхочу відпочити.** Час від часу навідуйтеся, коли дитина в ліжку, щоб переконатися, що рухається та нормально дихає уві сні.
- ▶ **Дозволяйте дитині відпочивати та пропонуйте спокійні види діяльності** протягом перших днів, особливо, якщо дитина повільніша, спокійніша або дратівливіша, ніж зазвичай. Ваша дитина може спокійно займатися вдома тими видами діяльності, якими їй комфортно.
- ▶ **Після такого періоду відпочинку, заохочуйте вашу дитину повільно повертатися до звичайного ритму життя,** який був у неї в садочку. Якщо симптоми повертаються, не поспішайте навантажувати дитину звичною рутинною роботою.
- ▶ **Не допускайте включення в розпорядок дня вашої дитини рекреаційних та спортивних видів діяльності, де існує ризик падіння чи удару, поки присутні симптоми струсу мозку.** Дуже важливо уникнути ще одного удару по голові, поки ваша дитина повністю не відновилася.

Як запобігти черепно-мозковій травмі та струсу мозку?

Травмам черепа та струсу мозку у маленьких дітей можна запобігти декількома способами:

- ▶ Використовуйте автомобільне сидіння, що відповідає віку та зросту вашої дитини. Будьте впевнені, що сидіння встановлене належним чином. Докладніше дивіться у розділі про автомобільні крісла на сайті Товариства автомобільного страхування Квебеку.
- ▶ Завжди пильнуйте за дитиною, особливо, коли є ризик падіння (з ліжка, столу, високого стільця, сходів, споруд на ігрових майданчиках).
- ▶ Забезпечте належний нагляд та слідкуйте за тим, щоб дитина носила відповідне обладнання під час рекреаційних та спортивних заходів.

Джерела та посилання

Примітка: гіперпосилання на інші сайти не оновлюються на постійній основі, тому деякі з них можуть бути неактивними. Просимо вас у такому разі скористатися інструментами пошуку, щоб знайти необхідну інформацію.

- ▶ УЛЦ (університетський лікарняний центр) СЕНТ-ЖЮСТІН. Різновиди струсів мозку. 2019. promotionsante.chusj.org

- ▶ НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЙ В ГАЛУЗІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ. Легкі черепно-мозкові травми (струси мозку): поради для поступового відновлення інтелектуальної, фізичної та спортивної діяльності. 2018. www.inesss.qc.ca