

Összefoglaló közlemény az agyrázkódásról, és annak elkerüléséről

Az **OTSZ Online Orvostovábbképző Szemle** kutatási eredményeket összefoglaló írásait áttanulmányozva találtam egy igen figyelemreméltó tanulmányt, amely - a sajnos bármikor, bárkivel előforduló kisebb nagyobb baleseteknél bekövetkező - **agyrázkódás** esetén szükséges és követendő eljárással kapcsolatos kutatás eredményeit foglalja össze. Ebből egy nagyon leszűkített és közérthetővé tett összefoglalót készítettem, amit szeretnék megosztani a kollégákkal csupán tájékoztatás és figyelemfelkeltés céljából.

Elesés, elesés, (jeges, csúszós utak), leesés, ütközés, verekedés, közlekedési baleset, gázolás stb. következtében, amikor a testet, de főleg a fejet hirtelen, nagy erejű ütés éri, az agyat az agyfolyadék nem képes teljesen megvédeni, az a koponyához ütődik, és átmenetileg zavar áll be a működésében.

Az agyrázkódás tünetei széles skálán mozoghatnak, egyéni reakciótól függően lehetnek enyhék, de akár súlyosak is, tarthatnak több napig, vagy bizonyos esetekben akár hetekig. Bármilyen enyhék is legyenek a tünetek, **mivel fejsérülésről van szó, mindenképpen ajánlatos orvosi segítség igénybevétele.**

Az agyrázkódásnak vannak figyelmeztető tünetei, pl: eszméletvesztés, vagy a sérült képtelen visszaemlékezni arra, mi történt a baleset után, zavart viselkedés, esetleg ugyanannak a kérdésnek folyamatos ismételtetése, koncentráció hiánya, fülcsengés, látászavar, szédülés. A sérült nem képes felállni, járni, koordinációs- és egyensúlyproblémái vannak. Gyakori, hogy hányingere van, vagy fáj a feje, esetleg túlzottan aluszékonnyá válik.

Egyébként az agyrázkódásnak is nevezett **enyhe agysérülés** elég gyakori. Károsíthatja többek között a testi, kognitív, lelki és magatartási funkciókat. Minden esetben mérlegelni kell a sérülés mechanizmusa és a tünetek időbeli jelentkezése közötti összefüggéseket, de ez elsősorban orvosi feladat.

Súlyosabb esetben előfordul az úgynevezett agyrázkódást követő **szindróma jelentkezése**, amelynek a tünetei akár hetekig is elhúzódhatnak.

Teendők agyrázkódás esetén

Agyrázkódás gyanúja esetén elengedhetetlen az orvosi ellátás igénybevétele!

Mindenekelőtt törekedni kell a sérült nyugalmának biztosítására és megfigyelésére. A gyakori hányás miatt fontos a légzés és a keringés figyelése, a szabad légutak biztosítása.

A beteg pihenjen, aludjon minél többet, emellett fájdalomcsillapító gyógyszerek és az ütés helyének jeges borogatása is ajánlott.

Néhány napig vagy hétig tartózkodni kell az alkoholfogyasztástól, gépjárművezetéstől és olyan jellegű tevékenységektől, amelyek ismét agyrázkódást okozhatnak, például a sportolástól.

Tanácsok a megelőzés érdekében

Csökkentheti az agyrázkódás kockázatát

1. Ha a jeges, csúszós utakon óvatosan, lehetőleg csúszásmentes lábbeliben közlekedünk. Bizonytalan járású egyének lehetőleg kerüljék a csúszós utakon való közlekedést.
2. Ha biztonságossá tesszük az otthonokat, például a sötét helyeken világítótesteket szerelünk fel.
3. Érdemes a lépcsők és a szőnyegek csúszásmentesítésével, sarokvédők használatával próbálkozni a balesetek elkerülése érdekében.

4. Gépkocsival való utazásnál a biztonsági öveget nem csak az első, hanem a hátsó üléseknél is használni kell.
5. A verekedőket azonnal szét kell választani, mert a földre esés óriási kockázattal járhat a fej sérülése szempontjából.
6. Különösen figyeljünk oda, hogy a magasban lévő tárgyak eléréséhez használt eszköz, létra biztonságos legyen.
7. Csak jó fizikai erőnlétben lévő személy másszon fel magas létrán, vagy más eszközön.

Ha **sportolás közben** felmerül az agyrázkódás gyanúja, a sportolást végző személy csak teljesen tünetmentesen térhet vissza a pályára.

Az agyrázkódást elszenvedett személy első ellátásának alapvető elemeit képezi a rövid kognitív teszt és a fizikális nyugalomba helyezés. A tünetek megszűnésekor a beteg fokozatosan térhet vissza megszokott aktivitásához. Kockázati tényezők fennállásakor hosszabb időt kell hagyni a felépülésére.

2020. január 15.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető