



Οδηγίες για άτομα που έχουν υποστεί κρανιοεγκεφαλική κάκωση (Κ.Ε.Κ.)

Παρ' όλο που μπορεί να μην διαπιστώθηκαν (κατά την επίσκεψή σας στο νοσοκομείο) ενδείξεις σοβαρού τραυματισμού σε οποιαδήποτε μορφή πρόσκρουσης του κρανίου (ατύχημα, πτώση από σκάλα ή δίκυκλο, τροχαίο κλπ), εντούτοις είναι δυνατόν να έχετε κάποιου ήπιου βαθμού τραυματισμό του εγκεφάλου για τον οποίο θα χρειασθεί λίγος χρόνος μέχρι να αισθανθείτε εντελώς καλά. Τις επόμενες λίγες ημέρες μπορεί να εμφανίσετε μερικά από τα επόμενα συμπτώματα:

- Ελαφρύ πονοκέφαλο
- Δυσκολία στη συγκέντρωση
- Συναισθηματική αστάθεια (π.χ. εύκολος εκνευρισμός)
- Δυσκολία στον ύπνο (Αϋπνία)
- Ελαφριά ναυτία

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Αφύπνιση ανά 2 ώρες τη νύχτα για έλεγχο επιπέδου συνείδησης.
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ.
- Μην παίρνετε φάρμακα όπως π.χ. ναρκωτικά αναλγητικά ή αντιϊσταμινικά - αντιαλλεργικά.
- Αποφυγή τηλεόρασης-υπολογιστή-κινητού-tablet ή δυνατής μουσικής.
- Ελαφρά δίαιτα.

Πρέπει να επιστρέψετε στο Νοσοκομείο αμέσως αν εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Σοβαρό πονοκέφαλο ή πονοκέφαλο που χειροτερεύει μέρα με τη μέρα και δεν υποχωρεί με παυσίπονα
- Σύγχυση
- Σοβαρού βαθμού υπνηλία ή δύσκολη αφύπνιση
- Επαναλαμβανόμενους εμέτους
- Διαταραχή ισορροπίας ή πτώση στο έδαφος
- Διαταραχή στην όραση ή διπλωπία
- Αδυναμία σε ένα από τα άνω ή κάτω άκρα