

This publication has kindly been translated by NHS Grampian.

RUSSIAN



Brain Injury - discharge advice

This information was reproduced with kind permission from Headway – the brain injury association. For further information, go to www.headway.org.uk or contact the Headway helpline on 0808 800 2244.

Черепно-мозговая травма – Советы при выписке

Информация любезно предоставлена с разрешения Ассоциации нейрохирургов Headway - Более подробную информацию вы сможете получить на сайте www.headway.org.uk или позвонив по телефону горячей линии Headway 0808 800 2244.

On returning home it is important that, if possible, you are accompanied by a responsible adult. While unlikely, there is a small risk of developing complications, so if you experience any of the following symptoms in the next few days or weeks you should seek medical advice immediately.

- Loss of consciousness
- Increasing disorientation
- New deafness in one or both ears
- Problems understanding or speaking
- Loss of balance or problems walking
- Blurred or double vision
- Any weakness in one or both arms or legs
- Inability to be woken
- Any vomiting
- Bleeding from one or both ears
- Clear fluid coming out of your ears or nose
- Any fits (collapsing or passing out suddenly)
- Drowsiness when you would normally be wide awake
- Severe headache not relieved by painkillers such as paracetamol

При возвращении домой очень важно, чтобы с вами находился взрослый, который бы мог нести за вас ответственность в случае возникновения неотложных ситуаций. Несмотря на его незначительную вероятность, небольшой риск возникновения осложнений все-таки есть. Если в течение последующих нескольких дней или недель у вас будут наблюдаться следующие симптомы, немедленно обратитесь за медицинской помощью:

- Потеря сознания
- Усиливающееся ощущение дезориентации
- Образовавшаяся глухота на одно или оба уха
- Проблемы с пониманием и речью
- Потеря равновесия или проблемы при ходьбе
- Размытость или двоение в глазах
- Чувство слабости в одной или обеих руках или ногах
- Неспособность пробудиться ото сна
- Рвота в любом ее проявлении
- Кровотечение из одного или из обеих ушей
- Прозрачные выделения из ушей или из носа
- Приступы любого происхождения (внезапный обморок или внезапная потеря сознания)
- Чувство сонливости, в то время как обычно вы находились бы в бодрствующем состоянии
- Очень сильные головные боли, не прекращающиеся даже при принятии таких обезболивающих, как парацетамол

Dos and Don'ts

DO

- make sure you have access to a telephone for medical help if needed
- have plenty of rest and avoid stressful situations
- show this factsheet to a friend or family member who can keep an eye on your condition
- take painkillers such as paracetamol for headaches

DON'T

- **DON'T** stay at home alone for 48 hours after leaving hospital
- **DON'T** take aspirin or sleeping tablets without consulting a doctor
- **DON'T** return to work until you feel ready
- **DON'T** play or train for any contact sport for at least three weeks without consulting your doctor
- **DON'T** return to driving until you feel you have recovered. If in doubt consult your doctor.

It is recommended that you avoid alcohol and drugs. Using drugs and alcohol following a brain injury will interfere with recovery, increase seizure risk and cause further damage.

Что Делать и Что Не Делать

Что Делать

- Пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы у вас был доступ к телефону в случае, если вам потребуется медицинская помощь
- Как можно больше отдыхайте и старайтесь избегать стрессовых ситуаций
- Покажите этот информационный листок тому, кто будет за вами присматривать: или вашему другу или же члену вашей семьи
- Если у вас наблюдаются головные боли, принимайте такие обезболивающие, как парацетамол

Что Не Делать

- **НЕ** оставайтесь дома одни в течение последующих 48 часов после возвращения из больницы
- **НЕ** принимайте аспирин, а также любые снотворные таблетки, не проконсультируясь с врачом
- **НЕ** выходите на работу до тех пор, пока не почувствуете себя вполне удовлетворительно и что можете выполнять работу
- **НЕ** занимайтесь никакими контактными видами спорта и не посещайте тренировки как минимум в течение трех последующих недель, предварительно не проконсультируясь с вашим врачом
- **НЕ** садитесь за руль до тех пор, пока не почувствуете себя вполне удовлетворительно. Если сомневаетесь, то проконсультируйтесь с вашим врачом

Рекомендуется не употреблять никакие спиртные напитки и никакие лекарственные препараты, так как употребление алкоголя и лекарств после черепно-мозговой травмы повлияет на процесс вашего выздоровления и повысит риск возникновения пароксизмальных судорог, что может стать причиной дальнейших повреждений.

Most people recover quickly. However, you may experience some of the following symptoms over the next few days and weeks, which **don't** require a return to hospital.

- Headaches
- Irritability
- Feelings of dizziness
- Restlessness
- Nausea
- Impulsivity and self-control problems
- Sensitivity to light or noise
- Difficulties with concentration
- Sexual difficulties
- Feeling depressed, tearful or anxious
- Sleep disturbance
- Fatigue
- Memory problems
- Difficulties thinking and problem-solving

In most cases these symptoms will resolve themselves within a few days or weeks. However, in a minority of cases they may persist much longer, but still resolve themselves eventually. Try not to rush back into normal activities, as this may delay recovery. If you still have any symptoms after two weeks we suggest you see your GP and take this factsheet with you. It may be possible to seek referral to a head injury specialist such as a neurologist or neuropsychologist.

Большинство людей выздоравливает достаточно быстро. Однако в течение последующих нескольких дней или недель у вас могут наблюдаться следующие симптомы, которые **не требуют** обращения в больницу:

- Головные боли
- Чувство раздражения
- Головокружение
- Чувство беспокойного возбуждения
- Тошнота
- Импульсивность и нарушение самоконтроля
- Повышенная чувствительность к свету и шуму
- Трудности с концентрацией внимания
- Проблемы сексуального характера
- Чувство подавленности, плаксивость, чувство тревоги
- Нарушение сна
- Усталость
- Нарушение работы памяти
- Трудности, связанные с нарушением мыслительной деятельности и решением проблем

В большинстве случаев эти симптомы пройдут сами в течение нескольких дней или недель. Однако в отдельных случаях эти симптомы могут продолжаться значительно дольше, но в конце концов они постепенно уйдут. Постарайтесь не торопиться возвращаться к своим ежедневным обязанностям, так как это может замедлить процесс выздоровления. Если по истечении двух недель у вас все еще будут наблюдаться симптомы, то тогда вам нужно будет обратиться в свою поликлинику и записаться на прием к врачу. Не забудьте взять с собой этот информационный листок. Может быть вам нужно будет попросить, чтобы вас направили на прием к специалисту по черепно-мозговым травмам, или же к невропатологу или к нейропсихологу.