ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Сотрясение мозга

Первые 2 недели: когда срочно к врачу, что делать в первые 48 часов и как шаг за шагом вернуться к работе, учёбе и спорту



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Сотрясение мозга: первые 2 недели

https://litres.ru/74775298
SelfPub; 2026

Аннотация

Первые 2 недели: когда срочно к врачу, что делать в первые 48 часов и как шаг за шагом вернуться к работе, учёбе и спорту.

Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:

— что такое сотрясение
— признаки сотрясения
— нужна ли КТ
— первые 48 часов
— через 1–2 дня: возвращаемся к жизни
— работа и учёба
— спорт
— что не помогает

Это текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что такое сотрясение 8
Сознание терять не обязательно 9
2. Признаки сотрясения 10
Что могут заметить близкие 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Алексей Колесник
Сотрясение мозга: первые 2 недели

Сотрясение мозга: первые 2 недели

Первые 2 недели: когда срочно к врачу, что делать в первые 48 часов и как шаг за шагом вернуться к работе, учёбе и спорту

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Сотрясение мозга — частая травма: удар головой о дверцу шкафа, падение на льду, тренировка, ДТП. Чаще всего оно проходит без следа за одну-две недели. Но важно не пропустить опасные признаки и правильно вести себя в первые дни.

Многие советы, которые до сих пор дают, устарели: две недели лежать в тёмной комнате, будить каждый час, пить «сосудистые» и ноотропы. В этом гайде я простыми словами объясняю, что делать по современным международным рекомендациям 2023–2026 годов: когда срочно к врачу, как провести первые 48 часов и как шаг за шагом вернуться к работе, учёбе и спорту.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает вовремя обратиться за помощью и правильно восстановиться, но не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Сложные слова объяснены в тексте и в словарике. Бонусы для печати (дневники, чек-листы, планы) — в полной PDF-версии гайда, ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги.

Сразу звоните 103 или 112, если после удара по голове:

была потеря сознания, даже короткая, или человек не

помнит, что произошло;

сильная или нарастающая головная боль, повторная рвота;

сонливость нарастает, человека трудно разбудить, он путается, ведёт себя необычно;

судороги, слабость или онемение руки или ноги, нарушена речь, двоится в глазах, разные зрачки;

сильная боль в шее — не двигайте человека;

из носа или уха течёт прозрачная жидкость или кровь, синяки вокруг глаз или за ушами;

человек принимает препараты, разжижающие кровь, ему 65 лет и больше, он был пьян или травма была сильной: ДТП, падение с высоты больше 1 метра или с 5 ступенек.

Если тревожные признаки появились позже

Кровоизлияние иногда проявляется через часы, дни и даже недели, особенно у пожилых и у тех, кто принимает препараты, разжижающие кровь. Появился признак из красного списка — вызывайте скорую, даже если сначала всё было хорошо.

1. Что такое сотрясение

Лёгкая травма мозга, которая обычно проходит

Сотрясение мозга — это лёгкая черепно-мозговая травма. От удара или резкого толчка мозг смещается внутри черепа, и на время нарушается работа нервных клеток.

При сотрясении нет переломов, кровоизлияний и ушибов мозга — на КТ и МРТ всё в порядке. Нарушение функциональное: клетки мозга на время работают хуже и тратят больше энергии. Поэтому появляются головная боль, головокружение, «туман» в голове, быстрая усталость.

Удар не обязательно должен быть по голове. Сотрясение бывает и от резкого рывка головы — например, при ДТП или падении на спину.

Главное — хорошие новости

У большинства взрослых симптомы проходят за 1–2 недели, у детей и подростков — обычно до 4 недель. Мозг восстанавливается сам, а правильное поведение в первые дни помогает ему.

Сознание терять не обязательно

Раньше считали, что сотрясение бывает только с потерей сознания. Это не так: у большинства людей сознание сохраняется. Но если оно всё же было потеряно хотя бы на несколько секунд, нужна оценка врача в приёмном отделении.

2. Признаки сотрясения

Что бывает в первые часы и дни

Признаки могут появиться сразу или через несколько часов. Обычно их несколько, и они бывают очень разными.

Что могут заметить близкие

человек «заторможен», отвечает с задержкой, повторяет одни и те же вопросы;

не помнит, что было перед ударом или сразу после;

шатается, неуверенно стоит;

необычно раздражителен, плачет или, наоборот, безучастен.

Как понять, что всё идёт хорошо

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.