

## MIDA JÄLGIDA PEATRAUMA JÄRGSILT

Peatrauma puhul on alati oht, et traumajärgsetel tundidel või päevadel võivad ootamatult tekkida uued sümptomid või ettenägematud tüsistused.

Kõige kriitilisemad on esimesed traumajärgsed 24 tundi, mistõttu on soovitatav, et keegi oleks sellel perioodil patsiendi läheduses. Pöörduge koheselt haiglasse või kutsuge kiirabi, helistades telefonil 112, kui tekib mõni allpool loetletud sümptomitest:

- ebatavaline uimasus või inimese oluliselt raskendatud äratamine;
- püsiv või süvenev iiveldus ja oksendamine;
- krambihood;
- vere või vesise eritise eritumine ninast või kõrvast;
- tugevnev peavalu;
- nõrkuse või tuimuse teke kätes või jalgades, ebakindlus käimisel;
- segasusseisund või kummaline käitumine, patsient ei tunne ära lähedasi või kohta, kus viibib (ei saa aru, kus ta on või kellega räägib);
- üks pupill on suurem kui teine või esinevad nägemishäired.

Voodi peatsiosa võiks olla patjade abil kõrgemaks tõstetud (kuni 30 kraadi).

**Turse korral** asetage turses piirkonnale riidega kaetud jääkott (iga 3–4 tunni tagant 20 minutit korraga).

**Peatrauma järgselt on soovitatav vältida rasket füüsilist koormust 2 nädalat.**

**Süüa ning juua** võib eriliste piiranguteta. **Alkohoolseid jooke** ei tohi tarvitada vähemalt kolm päeva pärast traumat.

Võimalusel ärge tarvitage valuvaigisteid 24 tundi pärast traumat. **Väga tugeva valu korral** tarvitage paratsetamooli 1–2 tabletti (0,5–1 g) vastavalt vajadusele iga 4–6 tunni järel, maksimaalselt 8 tabletti (4 g) ööpäevas, jagatuna üksikannusteks.

**NB! Võimalusel vältige aspiriini ja ibuprofeeni verd vedeldava toime tõttu!**