

뇌진탕 Concussion

뇌진탕은 뇌 기능을 일시적으로 변화시킬 수 있는 경미한 외상성 뇌 손상의 일종으로, 뇌가 두개골 내에서 급속히 움직일 때 발생할 수 있습니다. 일반적인 증상은 두통, 피로, 구역, 불균형, 빛과 소리에 대한 민감성, 인지 장애, 수면 장애, 정서적 변화 등입니다. 증상은 손상 후 즉시 나타날 수도 있고 며칠 후에 나타날 수도 있습니다. 일반적으로 증상은 4 주 이내에 저절로 없어집니다.

수면

- 뇌가 치유하려면 휴식이 필요합니다. [수면 개선을 위한 12 가지 조언\(12 Tips for Improving Sleep\)](#)을 따르십시오
- 일관된 수면 일정을 지키십시오. 낮에 낮잠을 많이 자면 밤에 잠을 자기가 어려울 수 있습니다
- 뇌진탕을 입은 사람이 손상 후 처음 며칠 동안 잠을 잘 자고 있다면 깨우지 마십시오

스크린 타임 및 활동

- 손상 후 처음 2 일 동안은 컴퓨터, TV, 전화 등의 스크린 타임을 최소화하십시오
- 그림 그리기, 조용한 음악 듣기, 요리, 일기 쓰기, 사랑하는 사람들과 함께 시간 보내기 등, 긴장을 풀어주는 일을 하십시오

식품 및 액체

- 3-4 시간마다 건강에 유익한 식사를 하고 수분 공급(주로 물)을 우선시하십시오
- 카페인이 든 음료는 뇌에 스트레스를 가중할 수 있으므로 처음 며칠 동안은 삼가하십시오. 그러나 카페인을 일상적으로 마시는 데 익숙한 상태에서 갑자기 카페인을 끊으면 두통이 생길 수도 있다는 것을 아십시오

알코올 및 약물

- 알코올 및 기분 전환용 약물은 삼가하십시오. 알코올 및 기분 전환용 약물은 증상이 나타나지 않게 하고 회복을 늦출 수 있습니다
- 다른 의약품에 관해서는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오

자동차 운전

- 집중력이 정상적이고 복잡한 상황을 관리할 수 있을 때까지는 자동차를 운전하지 마십시오. 자동차를 운전하려면 사전에 의사 또는 전문간호사와 상담하십시오

두통, 구역, 어지럼증

- 두통이 있거나, 속이 메스껍거나, 어지럼증이 있을 경우, 머리에 차갑거나 따뜻한 것을 얹고 목과 어깨를 스트레칭 및 마사지하십시오. 숨을 천천히 쉬십시오. 조용한 곳으로 가십시오
- 두통을 유발하는 요인에 주의하고, 일반적으로 처음 1-2 주 동안에는 두통 유발 요인을 피하십시오. 그러나 너무 오래 이러한 촉발자를 피하면 촉발자에 더 민감해질 수도 있습니다
- 스트레칭, 근육 수축 등의 부드러운 목 운동을 하십시오
- 특정 약물은 뇌진탕 증상이 나타나지 않게 할 수 있습니다. 일반 의약품 진통제(아세트아미노펜 또는 이부프로펜)를 언제 사용해야 하는지는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 본인에게 처방되지 않은 아편제 또는 마약은 사용하지 마십시오. 진통제를 장기간 사용하거나 과용하면 뇌진탕 후 두통이 지속될 수 있습니다
- 마그네슘, 오메가-3 지방산, 조효소 Q10, 리보플라빈 등의 일일 영양보충제는 두통이 생기는 빈도와 그 정도를 줄여줄 수 있습니다

기분, 행동 및 사회적 관계

- 뇌진탕은 기분에 영향을 줄 수 있습니다. 피곤하거나, 짜증이 나거나, 슬프거나, 불안할 수 있습니다
- 가족 및 친구와 함께 있으면 기분이 좋아지고 안정감을 느낄 수 있습니다. 좋아하는 사람들과 함께 시간을 보내십시오. 일상을 즐겁게 꾸미십시오
- 슬프거나, 불안하거나, 짜증이 나거나, 우울할 경우, 의사와 상담하는 것이 바람직합니다: 카운슬링이 도움이 될까요? 정신과 의사를 만나는 것이 도움이 될까요?

65 세 이상 성인

- 현재 복용하고 있는 의약품이 뇌진탕 회복에 어떤 영향을 끼칠 수 있는지에 관해 우려되는 점이 있는지 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오
- 필요할 경우, 보건의료 서비스 제공자와 의논하여 활동 복귀 계획을 조정하십시오
- 뇌진탕 후 일상생활을 재개할 때 안전을 위해 누군가를 동반하십시오. 예를 들어, 불안감을 느끼기 시작하고 도움이 필요할 경우, 유산소 걷기를 함께 하라고 하십시오

인지적 조언

뇌진탕 후에는 뇌의 작동이 느려질 수 있습니다. 다음과 같은 **4P** 로 에너지를 아끼십시오:

- **우선 순위를 정하십시오(Prioritize).** 가장 중요한 일을 맨 먼저 하십시오. 스스로에게 자문하십시오: 이게 급한 일인가? 오늘 꼭 해야 하나? 내가 나을 때까지 미루어도 되나?
- **페이스를 조절하십시오(Pace).** 휴식을 취하십시오
- **계획하십시오(Plan).** 가장 에너지가 넘치는 시간에 일이나 집안일을 할 수 있도록 하루와 한 주를 계획하십시오. 빨래 개기 등의 신체적 과제와 컴퓨터를 사용한 업무 처리 등의 사고력 과제를 번갈아 하십시오. 여러분이 즐기는 취미를 위한 시간을 내십시오
- **위치를 설정하십시오(Position).** 주변 사물을 생각해보고, 여러분의 자세가 에너지 수준에 어떤 영향을 끼칠 수 있는지 생각해보십시오. 너무 오래 서 있거나 몸을 웅크리고 구부정하게 앉아 있지 마십시오. 시끄러운 소음과 눈부신 빛은 피하십시오. 일을 할 수 있는 조용한 곳을 찾으십시오. 도움이 된다면 마음을 진정시키는 음악을 들으십시오. 자세 강도와 아울러 몸의 위치 및 동작에 대한 인식을 회복해주는 물리치료 계획을 고려하십시오

신체 활동 복귀

- 활보 등의 유산소 활동은 뇌진탕 회복에 유용한 것으로 나타났습니다
 - 최대 심박수를 계산하십시오
 - 최대 심박수 = 220 - 나이

- 가벼운 유산소 활동(최대 심박수의 55%)으로 시작한 다음, 중강도 유산소 활동(최대 심박수의 70%)으로 진행하십시오
- 서두르지 마십시오. **활동 복귀(Return to Activity)** 또는 **스포츠 복귀(Return to Sport)** 계획에 따라 보건의료 서비스 제공자 또는 스포츠 코치의 도움을 받으며 천천히 일상적 활동으로 돌아가십시오
- 운동 강도를 높이고 재손상 위험이 있는 활동으로 진행하는 것에 관해서는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오

학교 및 직장 복귀

- 증상이 악화되지 않을 경우, 며칠 내에 학교 또는 직장에 복귀할 수 있습니다. 처음 얼마 동안에는 통상적인 학교 또는 직장 일정/직무를 조정해야 할 수도 있습니다
- 학교 또는 직장에서 몸 상태가 좋지 않으면 교사 또는 고용주 및 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오
- **학교:** 체계적이고 점진적인 접근법을 따르고, 필요할 경우, 학교에서 **조정(accommodations)** 조치가 취해지도록 하는 것이 중요합니다. 교직원과 함께 **학습 복귀(Return to Learn)** 계획을 세우고 그에 따르십시오
- **직장:** 의료 전문가, 작업치료사 및 직장 대표와 협의하여 **직장 복귀(Return to Work)** 계획을 세우고 그에 따르십시오

더 많은 도움을 받아야 할 경우

- 몸 상태가 호전되지 않을 경우, 도움을 받을 수 있도록 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오
- **뇌진탕인식교육도구(Concussion Awareness Training Tool)**를 사용하여 더 자세히 알아보십시오. 청소년, 부모 및 돌보미, 학교 전문가, 노동자 또는 직장 등을 위한 다양한 모듈이 있습니다
- 더 많은 환자 정보를 찾아보려면 Vancouver Coastal Health Authority 의 **MyGuide: 뇌진탕(Concussion)** 또는 **MyGuide: 뇌진탕 - 10 대 청소년판(Concussion - Teen Edition)**을 참조하십시오



더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.