Shenjat dhe Simptomat

Tronditja në Tru/Dëmtim i Zbutur Traumatik I Trurit

PËRKUFIZIMI:

Një dëmtim traumatik i trurit (DTT) është një shpërthim ose tronditje në kokë, që ndërpret funksionimin normal të trurit. Ashpërsia e DTT mund të përcaktohet në kohën e dëmtimit dhe mund të klasifikohet si: I zbutur, mesatar dhe i ashpër.

A e dinit se?

Tronditja në tru – që është një fjalë tjetër për një DTT të zbutur – është forma më e zakonshme e DTT në ushtri. Simptomat e tronditjes në tru, shpesh zgjidhen brenda disa ditëve ose javëve.

SHENJAT DHE SIMPTOMAT E ZAKONSHME:

Fizike

- Dhimbje koke
- Crregullime të gjumit
- Marrje mendsh
- Probleme të mbajtjes së ekuilibrit
- Trazira/të vjella
- Lodhje
- Çrregullime të shikimit
- Ndjeshmëri e lehtë
- Zhurma në vesh

Konjitive

- Mendim i ngadaltë
- Përqëndrim I dobët
- Probleme të memorjes
- Vështirësi në gjetjen e fjalëve.

Probleme Emocionale

- Ndiheni në ankth
- Ndiheni në depresion
- Irritim
- Luhatje të humorit

U.S. Air Force photo by Airman 1st Class Matthew Flynn

PACIENTËT

KËSHILLA PËR PËRBALLIMIN:

- Shkruaji gjërat.
- Vendosini sendet e rëndësishme, si celësat, në një vend të caktuar, për të mos i humbur ato.
- Ecni vetëm dhe bëni pushime, sipas nevojës.
- Përqëndrohuni tek gjërat me rradhë.
- Jepini kohë trurit tuaj, të shërohet. Është gjëja më e rëndësishme që mund të bëni.

KËSHILLA PËR SHËRIMIN:

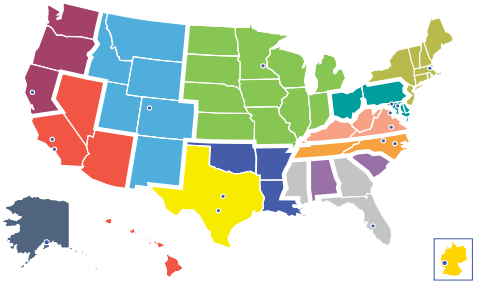
- Mos tymos.
- Qëndroni jashtë sporteve të kontaktit .
- Flini mjaftueshëm – 7-8 orë në natë.
- Merreni mjekimin sipas rekomandimit.
- Shmangni ushtrimin e tepërt fizik ose mendor.
- Nëse jeni I shqetësuar mbi simptomat tuaja, ose nuk keni përmirësim, atëherë vizitoni mjekun tuaj.
- Qëndroni të angazhuar me familjen tuaj, ose mjekun tuaj,sepse simptoma tuaja mund të përmirësohen.
- Shmangni përdorimin e drogës, alkoholit, ose të pijeve energjike Këto mund të ndërpresin procesin e shërimit.

Shërimi është i ndryshëm
për çdo person dhe varet
nga natyra e dëmtimit.

GJENI NJË VENDNDODHJE TË DVBIC, PRANË JUSH:

- Camp Lejeune, N.C.
- Camp Pendleton, Calif.
- Fort Bragg, N.C.
- Fort Carson, Colo.
- Fort Hood, Texas
- Qendra Mjekësore, Rajonale Landstuhl , Gjermania
- NMC San Diego
- San Antonio Military Medical Center, Texas
- Baza e Përbashkët Elmendorf-Richardson, Alaska
- Fort Belvoir, Va.
- Walter Reed National Military Medical Center, Md.
- VA Boston
- VA Minneapolis
- VA Palo Alto, Calif.
- VA Richmond, Va.
- VA Tampa, Fla.

To find a point of contact in your region, please visit the DVBIC website.



DVBIC is proud to partner with the Army, Navy, Air Force, Marine Corps and Coast Guard on this product.

Do you have questions about this fact sheet? Feedback? Email info@dvbic.org.

Released: Oct 2011 | Reviewed: Aug 2015
This product is reviewed annually and current until superseded. Visit dvbic.dcoe.mil for the latest information.

DVBIC is the TBI operational component of the Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury.