

Gerum betur - fækkum höfuðáverkum

Ingvar Hákon Ólafsson

heila- og taugaskurðlæknir
á Landspítala, stunda-
kennari við læknadeild
Háskóla Íslands



ingvarh@landspitali.is

Á hverju ári koma nokkur þúsund manns á bráðadeild Landspítalans með áverka á höfði. Flestir koma með yfirborðsáverka án þess að um áverka á heila sé að ræða. Nokkur hópur er hins vegar með áverka á heila sem eru misalvarlegir. Oft og tíðum getur verið mjög erfitt að átta sig á hvort um raunverulegan áverka á heila sé að ræða í vægari höfuðáverkunum. Í þessu tölublaði *Læknablaðsins* birtist athyglisverð grein um komur á bráðadeild Landspítala vegna áverka á höfði.¹ Sérstaða hennar umfram flestar aðrar sambærilegar rannsóknir felst í því að þýðið eru allir íbúar Reykjavíkur sem komu með höfuðáverka á bráðadeild Landspítala á rannsóknartímabilinu. Flestar sambærilegar rannsóknir skoða ákveðinn hóp, til að mynda þá sem fá alvarlega áverka og eru lagðir inn á spítala. Í þessari rannsókn, sem er afturskyggn, koma fram margar mikilvægar staðreyndir um höfuðáverka. Í niðurstöðunum kemur fram hvað vel hefur verið gert til þess að fækka höfuðáverkum. Að mínu mati er gildi rannsóknarinnar mikið fyrir frekari skipulagningu forvarna vegna höfuðáverka.

Niðurstöðurnar benda til þess að mikið hafi áunnist í að fækka áverkum á höfuð síðustu áratugi. Mikið hefur verið unnið í forvarnarmálum og bættu öryggi við leik og störf einstaklinga, ásamt samgöngu-

málum. Langar mig sérstaklega að minnast á hjálmanotkun. Notkun hjálma við skíðaðkun og útreiðar er orðin almenn, einnig hefur notkun reiðhjólahljálma stóraukist. Samkvæmt nýlegri könnun VÍS nota í dag 88% hjólreiðafólks hjálma.² Bætt öryggi við ýmisskonar atvinnustarfsemi eins og sjómennsku og byggingariðnað hefur fækkað höfuðáverkum við vinnu, meðal annars með öryggishjálmanotkun. Rannsóknir og reynsla þeirra sem þekkja til höfuðáverka staðfesta að hjálmar fækka alvarlegum höfuðáverkum.³ Hjálmar koma þó ekki í veg fyrir alla áverka. Einstaka sinnu m heyrast efasemdaraddir um gildi hjálma en fáfræði um eðli höfuðáverka á stóran þátt í þeim efasemdaröddum. Mikilvægasta baráttumálið fyrir fækkun höfuðáverka eru forvarnir!

Lítið finnst mér hafa borið á umræðu í þjóðfélaginu um einn stóran áhættuþátt fyrir höfuðáverkum, sem er áfengi og önnur vímuefni. Ölvaður einstaklingur útsetur sig fyrir margfalt meiri áhættu fyrir höfuðáverkum og áverkum almennt en sá sem er allsgáður við sömu athafnir.⁴ Helgarnætur á bráðamóttökum sem geta yfirfyllst af ölvuðu fólki sem hefur slasast, eru til marks um þetta. Þar getur slys eða ofbeldisáverki undir áhrifum áfengis gjörbreytt lífi einstaklings til frambúðar. Áherslur á forvarnir innan þessa málaflökks eru mjög mikilvægar.

Hvað varðar matið á alvarleika höfuðáverka gætir oft misskilnings. Áverkar sem teljast vægir við bráðamat eftir slys, eins og heilahristingur, eru stundum alls ekki svo vægir þegar litið er til langs tíma. Heilahristingur er áverki á heila og veldur truflun á starfsemi heilans. Oftast er þessi truflun tímabundin en stundum eru afleiðingarnar og einkennin langvarandi. Erfitt getur verið að átta sig á því í byrjun hverjir

sleppa vel og hverjir ekki. Hér á landi eru heilaskaðateymi bæði á Grensásdeild og Reykjalundi þar sem einstaklingar með eftirköst eftir höfuðáverka geta leitað.

Stór hluti þeirra sem fá áverka á höfuð samkvæmt rannsókninni eru börn. Heilahristingur hjá börnum þar sem heilinn er í þroska getur leitt til þroska- og hegðunarsvandamála fyrir barnið. Leitum því allra leiða til að minnka líkur á að börnin okkar verði fyrir áverkum á höfuð. Að auki eru í þessum hópi börn sem orðið hafa fyrir áverkum sem teljast til ofbeldisáverka (*non accidental head injury*). Það er sérstaklega mikilvægt að missa ekki af slíku þar sem hættan á endurteknum áverkum, oft lífs-hættulegum, er veruleg.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar stöndum við okkur betur á Íslandi hvað tíðni áverka á höfuð varðar en flest lönd sem við miðum okkur við. Markmiðið hlýtur þó að vera að standa sig enn betur. Lengi getur gott batnað!

1. Gísladóttir EH, Kárason S, Sigvaldason K, Úlfarsson E, Mogensen B. Komur á bráðadeild Landspítala vegna áverka á höfði. *Læknablaðið* 2014; 100: 331-5.
2. vis.is/umvis/frettir/frett/2014/05/23/Hjolreidafolki-med-hjalm-fjolgar/ - maí 2014.
3. Thompson DC, Rivara FP, Thompson R. Helmets for preventing head and facial injuries in bicyclists. *Cochrane Database Syst Rev* 2000; 2: CD001855.
4. Kool B, Ameratunga S, Jackson R. The role of alcohol in unintentional falls among young and middle-aged adults: a systematic review of epidemiological studies. *Inj Prev* 2009; 15: 341-7.

We can do better to prevent head injuries

Ingvar Hákon Ólafsson,
neurosurgeon, Landspítali University Hospital,
Reykjavík, Iceland.
Assistant professor, Faculty of Medicine,
University of Iceland.