



뇌진탕 응급처치



축구경기를 보다보면 헤딩을 하는 과정에서 상대선수와 부딪치거나 머리를 부딪혀 쓰러지는 모습을 본적이 있을 것입니다.

뇌진탕은 머리에 충격이 비교적 약하게 가해졌을 때 뇌의 육안적 구조 변화(주로 부종, 출혈)은 초래되지 않았으나 물리적 충격으로 인한 동시 다발적인 신경세포들의 기능 이상으로 일시적으로(몇 초에서 몇 분 동안) 뇌의 기능(의식, 인지, 감각, 운동 등)의 감소 혹은 소실된 상태를 말합니다.

전형적인 뇌진탕은 의식소실을 동반하는데 이것은 의식 중추가 있는 뇌의 줄기(뇌간)에 있는 망상 활성화계의 기능이 충격에 의해 일시적으로 혼돈됨에 발생하며, 보통 자연 회복이 됩니다. 가장 흔하게는 권투 시합에서 볼 수 있으며 머리에 가해진 타격으로 상대 선수가 몸을 잘 가누지 못하거나, 심하면 쓰러져 의식을 잃기도 하는데 이것이 뇌진탕의 전형적인 사례라고 할 수 있습니다.

많은 경우 외상 전의 기억을 못하는 역행성 기억상실을 동반하거나 외상 후 기억상실을 동반하기도 합니다. 그러나 기억상실이나 의식소실 없이 의식의 일시적 혼돈만이 있는 가벼운 뇌진탕도 있습니다.



뇌진탕은 뇌의 손상을 뜻하며 뇌가 정상적으로 활동하는 것에 지장을 줄 수 있습니다. 모든 뇌진탕은 심각한 상황에 이르게 될 가능성을 내포하고 있으며 장기적인 뇌 손상, 조기에 발견하지 못해 적절한 치료와 관리를 받지 못하면 사망에 이르게 되는 결과를 초래할 수 있습니다.

다시 말해서, 머리에 가벼운 부딪힘이라도 심각할 수 있습니다. 뇌진탕은 눈에 보이지 않는 부상이며 축구뿐만 아니라 대부분의 운동 종목들에서 의식을 잃지 않는 상태의 뇌진탕을 일으킬 수 있습니다.

뇌진탕의 징후와 증상들은 부상 직후에 나타나기도 하지만, 명확한 징후가 발현되기까지 몇 시간, 혹은 며칠이 걸릴 수도 있습니다. 만일 뇌진탕의 증상 중 한 가지라도 호소하거나 또는 뇌진탕의 증상과 징후가 있다는 것을 인지하였다면 즉시 치료를 받도록 조치해야 합니다.



※ 증상, 징후

- 두통
- 머리 속에 압박을 느낌
- 메스꺼움과 구토
- 목의 통증
- 몸의 균형을 잃거나 현기증
- 시야가 흐릿해지거나 이중으로 보임
- 어지러움
- 빛이나 소음에 민감해짐
- 나른해지거나 느려지는 느낌
- 혼미해 지거나 혼란스러운 느낌
- 졸음
- 수면 습관의 변화
- 기억상실
- 피로와 기력 쇠퇴
- 우울
- 신경 과민과 불안감
- 흥분(성급해짐)
- 신경 과민과 불안감
- 더 감정적이 됨
- 혼란스러움
- 집중력이나 기억력에 문제가 생김
(경기를 어떻게 하는지 잊어버림)
- 같은 질문 같은 말을 반복함

※ 증상은 이중 하나, 혹은 그 이상이 될 수도 있다!!

※ 관찰 징후

- “멍” 해짐
- 얼굴 표정이 사라짐
- 주어진 일에 대하여 혼란스러워 함
- 경기하는 것을 잊어버림
- 경기, 점수, 또는 상대팀이 누구인지 잘 인지못함
- 움직임이 어설피지고 불균형을 보임
- 질문에 느리게 대답함
- 발음이나 말이 어눌해짐
- 행동이나 성격에 변화를 보임
- 충격 이전/이후 일어난 일을 기억못함
- 발작이나 경련
- 전형적인 습관이나 성격에 변화를 보임
- 의식이 없음

뇌진탕의 징후나 증상을 가진 선수는 즉시 운동에서 제외되어야 합니다. 이러한 징후와 증상을 지닌 채로 계속하여 운동에 임하는 것은 선수를 더 큰 부상에 이르도록 방치하는 것입니다. 뇌진탕이 발생한 후 첫 번째 뇌진탕에서 완전하게 회복되기 전에 다시 뇌진탕을 겪게 된다면, 극명한 손상의 위험이 더욱 가중 될 것입니다. 이것은 회복하는데 오랜 시간을 걸리게 하며 뇌에 엄청난 손상과 심지어 사망을 초래하는 뇌 부종(두 번째 충격의 증후군)을 야기할 수도 있습니다.



뇌진탕을 앓고 있다고 의심이 되는 운동선수는 반드시 즉시 경기나 훈련에서 제외되어야 하며 분명한 머리 부상이나 뇌진탕 이후에는 부상의 정도가 경미하고 증상이 조속히 사라졌다 하더라도 **의학적으로 증명되기 전에는 활동에 복귀해서는 안됩니다.** 몇 시간 동안 그 선수에 대한 **철저한 관찰**이 계속되어야 합니다.

□중요!!

- 훈련이나 경기에서 뇌진탕이나 머리에 부상이 있다고 의심이 되면 반드시 **그 당시와 그리고 그날 하루 동안 경기에서 제외되어야 함**
- 제외된 선수는 뇌진탕 검사와 관리 분야의 교육을 받은 자격을 갖춘 의사로부터 **그 선수가 운동을 복귀해도 좋다는 확인을 받기 전에는 운동에 복귀해서는 안됨**

※ 응급 처치

머리에 충격!! → 뇌진탕의 의심될 때

- 호흡유지, 순환여부 판단이 가장 우선시 되어야 합니다.
- 의식 상태(신경학적 검진) 체크하여야 합니다.
- 머리, 경추, 척추 등이 함부로 움직이지 않도록 합니다.
- 이송을 할 경우에도 전신 고정이 이루어진 상태로 움직여야 합니다.
→ 두부 및 경추의 2차 손상의 예방 목적

의식이 없는 경우 정확하고 신속한 응급처치와 더불어 최단 시간 내로의 병원 이송이 무엇보다 중요합니다. 만약 **의식이 있는** 경우라면 선수의 상태를 파악 후 타격부위에 얼음으로 마사지를 시행하여 통증을 경감시켜 줍니다. 조금이라도 뇌진탕이 의심이 된다면 부상 선수는 신속히 경기에서 제외되어야 하며 휴식과 안정을 취해야 합니다.