

Может ли это быть сотрясение мозга? Пройдите тест К.Е.К.С.

"К.Е.К.С." – это оригинальная немецкая аббревиатура, обозначающая четыре основных симптома сотрясения мозга. Она остается официальным названием теста на всех языках, поскольку так же называется персонаж, который разработал этот тест. Название легко запомнить, так как "Keks" по-немецки означает «печенье» – знакомое слово, которое узнают многие люди по всему миру.

Тест К.Е.К.С. – это простой в использовании инструмент для распознавания сотрясения мозга. Он был разработан, чтобы помочь детям дошкольного и младшего школьного возраста понять симптомы сотрясения мозга. Также доступна отдельная версия для взрослых. С помощью букв аббревиатуры К.Е.К.С. наиболее распространённые симптомы сотрясения мозга объясняются простым и запоминающимся способом.

К наиболее распространённым симптомам сотрясения мозга относятся физические, эмоциональные и когнитивные нарушения, а также нарушения сна.

К – Kopf (Голова)

- У вас болит голова?
- У вас кружится голова?
- Вас тошнит или вы чувствуете тошноту?

Е – Empfindlichkeit (Эмоциональная чувствительность)

- У вас плохое настроение?
- Вы слишком быстро раздражаетесь?
- Вам кажется, что всё вас перегружает?

К – Konzentration (Концентрация внимания)

- Вам трудно сосредоточиться?
- Вы чувствуете затуманенность сознания или спутанность мыслей?
- Вы стали более забывчивыми, чем обычно?

С – Schlaf (Сон)

- Спите ли вы хуже, чем обычно?
- Чувствуете ли вы себя более уставшим?
- Чувствуете ли вы себя измождённым?



Важно: если у вас наблюдается один или несколько из этих симптомов – или если вы просто плохо себя чувствуете после удара по голове – вам всегда следует обратиться к врачу. Важно помнить, что симптомы сотрясения мозга могут проявиться не сразу. Они могут развиваться через 6–48 часов после травмы, а в некоторых случаях – даже через несколько недель или месяцев.