



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

ضربه و آسیب به سر

ویژه بیماران و همراهیان



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تایید کننده: کارگروه بخش اورژانس

کد سند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

منبع: برونر سوارث

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۴۴۶

در صورت بروز هریک ا علائم زیر ویا هرگونه علایم

نگران کننده مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید تهوع و استفراغ، استفراغ مکرر و دائم
- تشدید سردرد
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش ویا بینی
- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- تب، سفتی گردن
- تشدید بی قراری، تحریک پذیری
- شنیدن صدا در گوش
- دوبینی، اختلال بینایی
- اختلال در تنفس
- تورم، قرمزی، ترشح محل زخم
- اختلال در راه رفتن یا تعادل

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



مراقبت از زخم و بخیه :

- در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید.
- فقط زخمهای بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند و زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت که هنگام ترخیص به شما گفته می شود.
- تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.
- بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۲۴ ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشویید و سپس با گاز استریل خشک نمایید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلاً در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.
- در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.
- بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و تدریجی باشد، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار در بازگشت سریع به کار خودداری کنید.

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود نه تنها موجب آسیب های خفیف می شود که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می کنند، این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند، اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند ساعت روز پس از ضربه بروز می کنند و بهبود آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد.

علائم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند :

علائم جسمی :

- سردرد منتشر در کل سر
- سرگیجه / احساس سبکی سر
- تهوع / استفراغ
- تپش و افزایش ضربان قلب
- تورم و برجستگی پوست سر
- اختلال تعادل
- خواب آلودگی یا کاهش خواب
- اختلال بینایی و تاری دید
- کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- اختلال در راه رفتن

علائم خطر بعد از ضربه به سر (در ۲۴ ساعت اول)



علائم خلقی

- خستگی وضعف
- حساسیت به نور و صدا
- بی قراری و تحریک پذیری
- احساس اندوه و افسردگی
- اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی
- اضطراب و نگرانی
- تشدید بروز احساسات و عواطف
- علایم شناختی :
- اختلال حافظه
- اختلال تکلم
- گیجی و منگی
- اختلال تفکر / کندی تفکر
- اختلال قدرت تمرکز و توجه

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

- نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید .
- در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

- از بلند کردن ، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.
- از شرکت در فعالیتهای سنگین جسمانی ، ورزش ، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.
- پیاده روی سبک بهترین ورزش است ، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.
- از فعالیتهایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازیهای ویدئویی خودداری کنید.
- در صورتی که در طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سردرد می شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن تا ۴ ساعت بعد از آن از رانندگی خودداری کنید ، زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سوال کنید.
- از شرکت در مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک ، حتما دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.
- می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید.
- بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و تدریجی باشد، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار در بازگشت سریع به کار خودداری کنید.