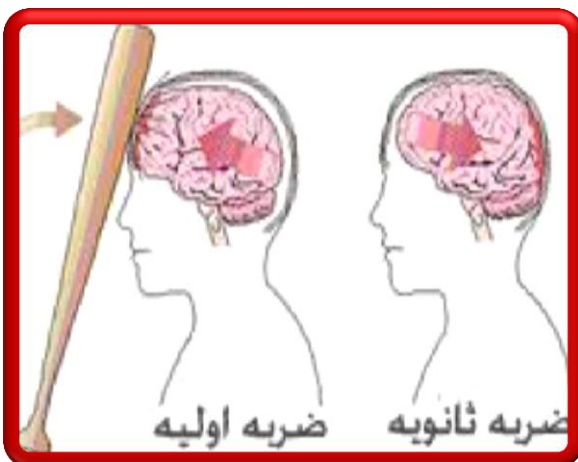




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی بندر انزلی

در مورد ضربه به سر چه می دانید؟



تهیه و تنظیم: آمنة دارینی کارشناس پرستاری

بخش آی سی یو

گروه هدف: عموم افراد جامعه

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۲

تاریخ ویرایش: بهار ۱۴۰۴

• فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی بالا دارند
مانند کار با کامپیوتر و بازیهای ویدیویی انجام ندهید

• در صورتی که در طی ۲ تا ۴ هفته اول هنوز دچار سردرد میشوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن رانندگی نکنید و زمان شروع رانندگی را از پزشک خود سوال کنید.

منابع: جفری کاترینو، اسکات کاهان، مترجم
شهرز یزدانی، سهیل ادیب نژاد، کلبهار هوشمند،
طب اورژانس، انتشارات تیمورزاده ۱۳۹۷

آدرس بیمارستان: گیلان، بندر انزلی، کیلومتر ۵
جاده آستارا، کلویر ۲، بیمارستان شهید دکتر بهشتی
تلفن بیمارستان: ۰۱۳۴۴۵۰۲۰۰۵
سایت بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir



• در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه هر دو تا چهار ساعت یک بار از فرد دیگری بخواهید شمار را از خواب بیدار کند تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

• میتوانید هر قدر میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید. بهتر است در ابتدا با مایعات، سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را میل کنید.

• در صورت استحمام روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

• به مدت ۴ هفته: بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن انجام ندهید

• در صورت بروز علائمی مانند سرماخوردگی، گلودرد، سرفه، آبریزش از چشم و بینی به پزشک خود مراجعه کنید.

• استراحت و خواب کافی داشته باشید.

• پیاده روی سبک بهترین ورزش روزانه است، آن را انجام دهید.

• چند نوبت کوتاه مدت، درون منزل را ه بروید و آرام آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.

این بروشور آموزشی (پمفلت) شامل اطلاعاتی در باره مراقبت و درمان از خودتان است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن، شاهد بهبودیتان باشیم.

در باره ضربه به سر چه می دانید؟

ضربه مغزی یک نوع آسیب وارد شده به سر در نتیجه برخورد جسم سخت با سر یا بدن، زمین خوردن، تصادفات و یا سایر صدمه هایی است که باعث تکان خوردن یا لرزش مغز در داخل جمجمه می شود. هر چند در این شرایط ممکن است بریدگی یا کبودی در ناحیه سر یا صورت ایجاد شود، اما این علائم در هنگام ضربه مغزی همیشه ایجاد نمی شود. با استراحت کردن، اکثر افراد می توانند بطور کامل بهبود پیدا کنند، بعضی افراد با گذشت چند ساعت بهبود پیدا می کنند.



در موارد نادر، ضربه مغزی می تواند باعث ایجاد مشکلات جدی تر برای بیمار شود.

علائم خطر بعد از ضربه به سر (در 24 ساعت اول)



تشخیص ضربه به سر چگونه است؟

مهمترین روش تشخیص گرفتن شرح حال دقیق و انجام معاینات کامل است. تنها در صورت شک کردن پزشک به وجود آسیب انجام تستهایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی لازم است.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه کنید:

تشدید سردرد، تهوع استفراغ مکرر و دائم بیش از سه نوبت در فاصله چهار الی شش ساعت، بی اختیاری ادرار یا مدفوع، ترشحات شفاف آبکی و خونی از گوش یا بینی، اختلال در بیدار شدن از خواب، تب، بی قراری و تحریک پذیری، سفتی گردن، شنیدن صدا در گوش، بی حسی، ضعف در حرکت اندام ها، تشدید گیجی و منگی، اختلاف سایز مردمک های دو چشم، حرکات پرشی و پاندولی و ناخواسته چشمها، دوبینی اختلال بینایی، ضربان قلب تند یا کند، اختلال تنفس، تورم قرمزی و ترشح از محل زخم، اختلال شنوایی، اختلال حافظه، اختلال در راه رفتن یا تعادل تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر.

در مورد خود مراقبتی پس از ترخیص چه می دانید؟

• نخستین روز پس از ضربه مهم ترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید.

• یکی از افراد خانواده و نزدیکان را جهت مراقبت با خود همراه کنید.