

ضربه و آسیب به سر



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

در صورت بروز هر یک از علایم زیر 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 و یا بینی
- ◀ خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- ◀ تب ، سفتی گردن
- ◀ تشدید بی قراری / تحریک پذیری
- ◀ شنیدن صدا در گوش
- ◀ تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها (دست و پا)
- ◀ اختلاف سایز مردمک های دو چشم
- ◀ دوبینی، اختلال بینایی
- ◀ ضربان قلب بسیار تند یا کند
- ◀ اختلال در تنفس
- ◀ تورم / قرمزی/ ترشح محل زخم
- ◀ اختلال شنوایی یا تکلم
- ◀ اختلال حافظه
- ◀ اختلال در راه رفتن یا تعادل

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵ - داخلی: ۱۶۰۰

www.bohloul.gmu.ac.ir

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

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 زخم های 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 بشوئید 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 .

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند 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 معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند، اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند 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 :

۱ - 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

۲ - علائم خلقی :

- ⇐ خستگی و ضعف
- ⇐ 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

۳ - علائم 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 حتماً 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 فعالیت های 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 فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید .

در صورتی که در طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سر درد 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 مراسم / تئاترها / مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید .

در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً 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 .