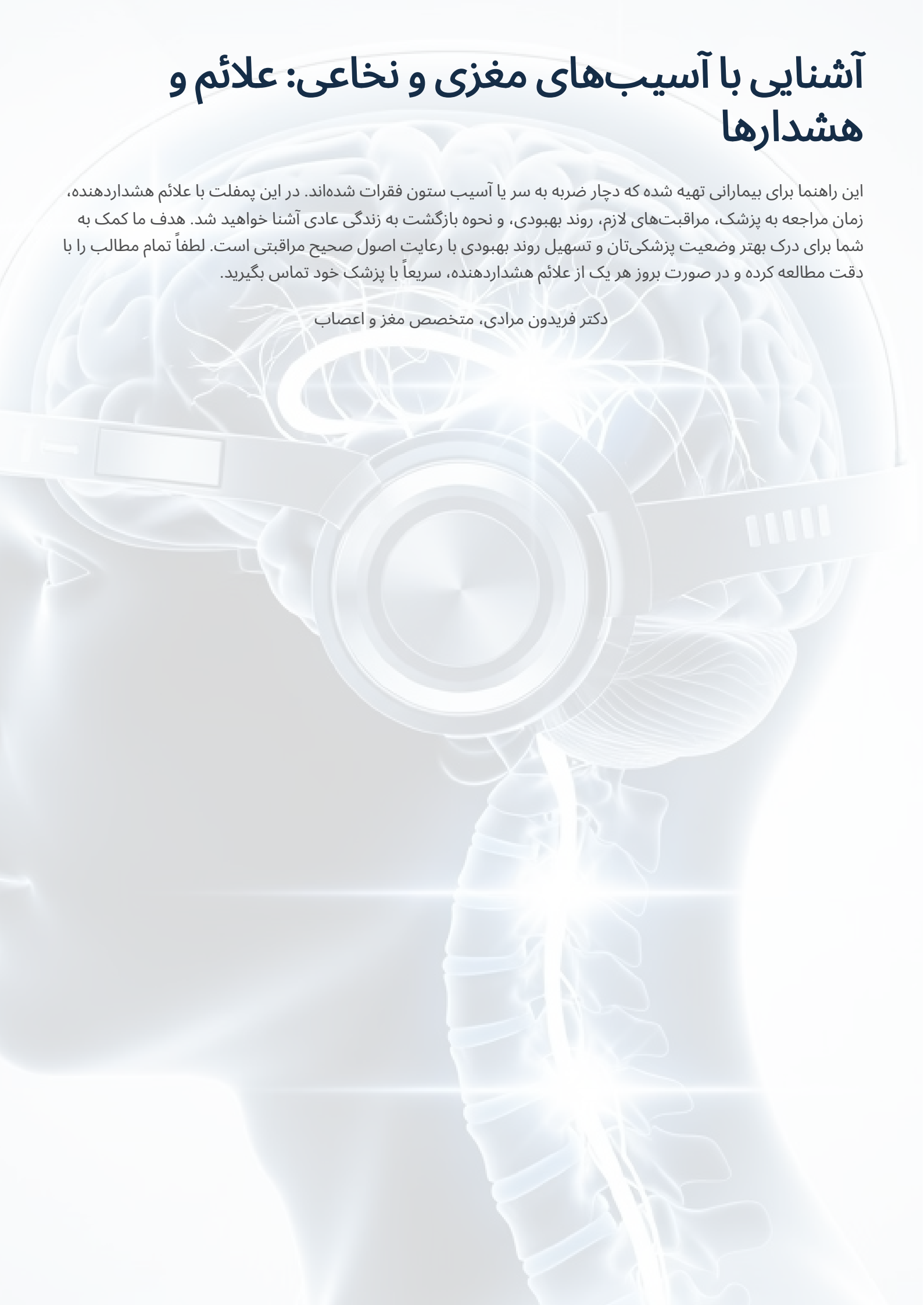


آشنایی با آسیب‌های مغزی و نخاعی: علائم و هشدارها

این راهنما برای بیمارانی تهیه شده که دچار ضربه به سر یا آسیب ستون فقرات شده‌اند. در این پمفلت با علائم هشداردهنده، زمان مراجعه به پزشک، مراقبت‌های لازم، روند بهبودی، و نحوه بازگشت به زندگی عادی آشنا خواهید شد. هدف ما کمک به شما برای درک بهتر وضعیت پزشکی‌تان و تسهیل روند بهبودی با رعایت اصول صحیح مراقبتی است. لطفاً تمام مطالب را با دقت مطالعه کرده و در صورت بروز هر یک از علائم هشداردهنده، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند

علائم هشداردهنده پس از آسیب ستون فقرات

- درد شدید گردن یا کمر که بدتر می شود
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن در اندامها
- ضعف یا فلج در دستها یا پاها
- اختلال در کنترل ادرار یا مدفوع
- مشکل در راه رفتن یا حفظ تعادل
- درد تیرکشنده در طول اندامها

علائم هشداردهنده پس از ضربه به سر

- سردرد شدید که با مسکن های معمولی بهبود نمی یابد
- استفراغ مکرر (بیش از دو بار)
- تشنج یا حرکات غیرعادی بدن
- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار ماندن
- اختلال در بینایی مانند دوبینی یا تاری دید
- خروج مایع روشن از گوش یا بینی
- ضعف یا بی حسی در صورت، دستها یا پاها

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید. حتی اگر آسیب به نظر جزئی می رسد، علائم خطرناک ممکن است با تأخیر ظاهر شوند. به یاد داشته باشید که تشخیص زودهنگام می تواند از آسیب های دائمی جلوگیری کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

مراقبت‌های اولیه پس از ضربه به سر یا ستون فقرات

اقدامات فوری پس از آسیب

در ساعات اولیه پس از آسیب، استراحت کامل ضروری است. بیمار باید در محیطی آرام و با نور کم استراحت کند. فعالیت‌های ذهنی مانند کار با تلفن همراه، تماشای تلویزیون و مطالعه را محدود کنید. از مصرف خودسرانه داروها، به‌ویژه آسپرین که می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد، خودداری کنید.



استراحت در محیط آرام و کم‌نور از اهمیت بالایی برخوردار است. از قرار گرفتن در معرض محرک‌های شدید مانند صداهای بلند یا نورهای درخشان خودداری کنید.

- | | | |
|---|--|--|
| 1 مصرف دارو | 2 هیدراتاسیون و تغذیه | 3 نظارت مستمر |
| تنها داروهایی را مصرف کنید که توسط پزشک تجویز شده‌اند. برای تسکین درد خفیف، استامینوفن (پاراستامول) می‌تواند مصرف شود، اما از مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن و آسپرین خودداری کنید. | نوشیدن مایعات کافی و داشتن رژیم غذایی متعادل به بهبودی کمک می‌کند. از مصرف الکل، کافئین و غذاهای بسیار سنگین و پرادویه خودداری کنید. | در ۴۸ ساعت اول پس از آسیب، یک فرد مطمئن باید بر وضعیت بیمار نظارت داشته باشد. در طول شب، بیمار باید هر ۲-۳ ساعت بیدار شود تا از هوشیاری او اطمینان حاصل شود. |

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روند بهبودی و انتظارات واقع‌بینانه

بهبودی پس از آسیب مغزی یا نخاعی یک فرآیند تدریجی است که می‌تواند از چند روز تا چند ماه یا حتی بیشتر طول بکشد. مهم است که انتظارات واقع‌بینانه‌ای داشته باشید و بدانید برخی علائم ممکن است برای مدتی ادامه یابند.

هفته اول

ممکن است سردرد، سرگیجه، خستگی و مشکلات تمرکز داشته باشید. استراحت کافی ضروری است. فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی را محدود کنید.

1

2

3

4

ماه دوم تا سوم

اکثر بیماران در این مرحله بهبودی قابل توجهی را تجربه می‌کنند. بازگشت تدریجی به فعالیت‌های عادی با نظارت پزشک امکان‌پذیر است.

هفته دوم تا چهارم

بهبودی تدریجی علائم را تجربه خواهید کرد. می‌توانید به آرامی فعالیت‌های روزمره را از سر بگیرید، اما هنوز باید از فعالیت‌های شدید اجتناب کنید.

ماه چهارم و بعد

بهبودی کامل برای بسیاری از بیماران، اما برخی ممکن است علائم مزمن را تجربه کنند که نیاز به مدیریت طولانی‌مدت دارد.

توجه داشته باشید که هر فرد روند بهبودی منحصر به فردی دارد. برخی افراد ممکن است سریع‌تر بهبود یابند، در حالی که دیگران به زمان بیشتری نیاز دارند. صبور باشید و از توصیه‌های پزشک خود پیروی کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

توصیه‌های عملی برای مراقبت در منزل

استراحت و خواب

- برنامه منظم خواب داشته باشید
- محیط خواب آرام و تاریک ایجاد کنید
- از مصرف کافئین و الکل قبل از خواب پرهیز کنید
- استراحت‌های کوتاه در طول روز داشته باشید

کنترل درد

- داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید
- از کیسه یخ برای کاهش تورم استفاده کنید
- از حرارت مرطوب برای تسکین درد عضلانی بهره ببرید
- تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق را تمرین کنید

محیط زندگی

- فضای زندگی را از موانع و خطرات سقوط پاک کنید
- نور کافی در همه قسمت‌های خانه تأمین کنید
- پله‌ها را با نرده‌های محکم ایمن‌سازی کنید
- از فرش‌های لغزنده یا لبه‌های بلند اجتناب کنید

یادداشت روزانه از علائم و تغییرات را نگه دارید. این یادداشت‌ها می‌تواند به پزشک شما کمک کند تا روند بهبودی را بهتر ارزیابی کند. هرگونه تغییر ناگهانی یا بدتر شدن علائم را فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

① برای کمک به بهبود حافظه و تمرکز، فعالیت‌های ذهنی ساده مانند جدول کلمات متقاطع، بازی‌های کارتی یا مطالعه کتاب‌های ساده را به تدریج و با مشورت پزشک خود آغاز کنید. از پرداختن به چندین کار همزمان خودداری کنید و بر یک وظیفه در هر زمان تمرکز کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

پیشگیری از آسیب‌های ثانویه و بازگشت به فعالیت‌های روزمره

بازگشت تدریجی به فعالیت

پس از دوره استراحت اولیه، بازگشت به فعالیت‌های روزمره باید به صورت تدریجی و با نظارت پزشک انجام شود. هر فعالیتی که علائم را تشدید می‌کند، باید متوقف شود. خستگی ذهنی و جسمی را جدی بگیرید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.

استراحت

دوره استراحت کامل تا رفع علائم حاد



فعالیت‌های سبک

پیاده‌روی کوتاه و فعالیت‌های ذهنی ساده



افزایش تدریجی

افزایش تدریجی مدت و شدت فعالیت‌ها



بازگشت کامل

بازگشت به فعالیت‌های عادی با تأیید پزشک



پیشگیری از آسیب‌های مجدد

- استفاده از کلاه ایمنی در فعالیت‌های ورزشی و دوچرخه‌سواری
- بستن کمربند ایمنی در خودرو
- اجتناب از فعالیت‌های پرخطر تا بهبودی کامل
- استفاده از تجهیزات ایمنی مناسب در محیط کار
- محافظت از سر و گردن در هنگام فعالیت‌های فیزیکی

به یاد داشته باشید که پس از یک آسیب مغزی، خطر آسیب‌های بعدی افزایش می‌یابد. حتی یک ضربه کوچک می‌تواند تأثیرات شدیدتری داشته باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب