

## ضربه به سر

کد رسانه : Plt-Shafa-113-004



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



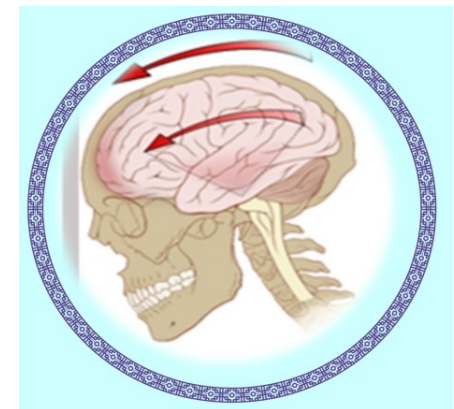
در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- ◆ تشدید تهوع و استفراغ
- ◆ استفراغ های مکرر (بیش از ۳ نوبت در ۶-۴ ساعت)
- ◆ تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد
- ◆ سفتی گردن
- ◆ حالات تشنجی
- ◆ بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ◆ تب
- ◆ ترشحات (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی
- ◆ خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن
- ◆ تشدید بی قراری و تحریک پذیری
- ◆ گیجی یا کاهش سطح هوشیاری
- ◆ تورم پوست سر
- ◆ قرمزی و ترشح محل زخم
- ◆ اختلال در راه رفتن، تعادل، حافظه، تکلم و شنوایی
- ◆ تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها
- ◆ اختلال سایز مردمک های دو چشم (بزرگتر شدن یک مردمک)
- ◆ اختلالات بینایی مثل حرکات پرشی یا ناخواسته ی چشم ها و دوبینی
- ◆ ضربان قلب بسیار تند یا کند
- ◆ اختلال در تنفس

- ◆ از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور خودداری کنید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک حتماً دوره درمان را کامل کنید.
- ◆ در صورت بروز تورم پوست سر می توانید در محل ضربه از کمپرس سرد (کیسه ی یخ) چند نوبت در روز و هر بار ۲۰-۱۵ دقیقه استفاده کنید.
- ◆ زخم های بزرگ پانسمان می شوند ولی زخم های کوچک نیاز به پوشش ندارند.
- ◆ در صورت حمام کردن تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید و روی آنرا با پوشش پلاستیکی بپوشانید.
- ◆ زمان دقیق کشیدن بخیه ها را از پزشک سؤال کنید.
- ◆ غالباً بهبودی کامل در طول شش هفته اتفاق می افتد و گاهی بعضی علائم حتی تا چند ماه می تواند باقی بماند و سپس برطرف شود. در صورت عدم بهبودی علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ از حضور در مکان های با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سر درد می شود، خودداری کنید.
- ◆ از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید.

## ضربه به سر

ضربه به سر، رویداد نسبتاً شایع ناشی از تصادف، پرت شدن از ارتفاع، نزاع، برخورد جسم سخت، بلایای طبیعی نظیر زلزله و سیل یا بلایای بشرساخته نظیر جنگ و ... می باشد. اگر چه که بسیاری از ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف شده و مشکل جدی و خطرناکی نداشته اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز و بهبود آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد. با این وجود از آنجا که ضربه به سر می تواند با تکان مغز، آسیب به بافت مغز یا رگ های خونی داخل جمجمه و یا شکستگی جمجمه همراه باشد، لذا تمام آسیب های سر جدی بوده و نیاز به ارزیابی مناسب دارند چون ممکن است به اختلال هوشیاری منجر شوند.



## علائم شایع که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر

### بروز می کنند:

- ♦ سردرد منتشر در کل سر
- ♦ سرگیجه
- ♦ احساس سبکی سر
- ♦ کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- ♦ تهوع و استفراغ
- ♦ تپش و افزایش ضربان قلب
- ♦ تورم و برجستگی پوست سر
- ♦ خواب آلودگی یا کاهش خواب
- ♦ دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- ♦ اختلال در تعادل و راه رفتن
- ♦ اختلال بینایی و تاری دید
- ♦ رنگ پریدگی
- ♦ خستگی و ضعف
- ♦ احساس اندوه و افسردگی
- ♦ بیقراری و تحریک پذیری
- ♦ حساسیت به نور و صدا
- ♦ گیجی
- ♦ اختلال در تفکر
- ♦ اختلال تکلم
- ♦ اختلال در تمرکز
- ♦ اختلال حافظه
- ♦ تشدید بروز احساسات و عواطف
- ♦ اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی

## پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر

### توجه کنید:

- ♦ ۲۴ ساعت اول پس از ضربه، مهمترین زمان است که در این زمان بیمار نباید تنها بوده و نیاز به مراقب دارد. در این مدت، مراقب باید هر ۲-۴ ساعت، بیمار را از خواب بیدار نموده و علائم خواب آلودگی و نیز دشواری در بیدار شدن را در وی کنترل نماید.
- ♦ بیمار در حد تحمل و میل می تواند غذا بخورد، اما ابتدا باید با مایعات و وعده های سبک شروع شود.
- ♦ به ذهن و جسم خود استراحت بدهید و خواب کافی داشته باشید.
- ♦ تا زمان بهبودی کامل از انجام فعالیت هایی که نیاز به تمرکز و هوشیاری کامل دارد خودداری کنید.
- ♦ در صورت بروز تشنج هرگز بدون اجازه ی پزشک رانندگی نکنید.
- ♦ بازگشت به کار و فعالیت طبیعی باید تدریجی باشد، بنابر این از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار به بازگشت سریع به کار خودداری کنید.
- ♦ از بلند کردن، کشیدن و هل دادن اجسام سنگین / انجام حرکات سریع و خم شدن، فعالیت های سنگین جسمانی و ورزش تا ۴ هفته خودداری کنید.
- ♦ پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چندنوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.
- ♦ در صورت بروز درد تنها از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و هرگز بصورت خودسرانه از سایر مسکن ها استفاده نکنید.