

بیمار محترم بخش اورژانس

ضربه و آسیب به سر: ضربه به سر ممکن است همراه یا بدون از دست دادن هوشیاری باشد.

علت های ضربه به سر: ۱- تصادفات رانندگی ۲- سقوط از ارتفاع ۳- درگیری جسمی ۴- حوادث حین کار و ورزش توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد.

انواع صدمات سر

صدمات سر منجر به آسیب پوست سر و جمجمه، صدمه به بافت مغز و خون ریزی مغزی می شود.



آسیب مغزی در اثر صدمات به دو صورت ظاهر می شود

- ✓ آسیب سر اولیه همان صدمه اولیه ای است که در اثر صدمه به مغز وارد می شود مثل کوفتگی مغز ، له شدگی ، پارگی عروق خونی .
- ✓ آسیب ثانویه در طول چند ساعت تا چند روز پس از آسیب اولیه ایجاد می شود و علت آن تورم مغز و خونریزی است.

اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید ، او را تا ۲۴ ساعت هر دو ساعت یا طبق آن چه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد فوراً پزشک را مطلع کنید.

تشخیص انواع صدمات سر

۱- از روی علائم ظاهری ۲- انجام عکس سر ۳- انجام سی تی اسکن یا MRI که خونریزی های داخل مغز را نشان می دهد.

علائم شایع: بعد از ضربه به سر بدون هیچ آسیب قابل مشاهده ای در CT اسکن بیمار و تریخیص از بیمارستان، در صورت بروز نشانه های زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ کاهش سطح هوشیاری مهم ترین نشانه در صدمات مغزی است .
- ✓ خواب آلودگی یا گیجی و منگی و فراموشی
- ✓ تنگی نفس
- ✓ تهوع و استفراغ جهنده و مکرر
- ✓ سرگیجه و سردرد و تب
- ✓ تاری دید و ضعف بینایی
- ✓ خونریزی از بینی و گوش و کبودی دور چشم و پشت گوش
- ✓ عدم تعادل و ضعف اندام ها
- ✓ اشکال در صحبت کردن
- ✓ هم اندازه نبودن مردمکها
- ✓ تحریک پذیری و تشنج و سفتی گردن
- ✓ خونریزی از پوست سر در صورت وجود زخم

اصول کلی درمان:

۱- بستری کردن برای زیر نظر گرفتن بیمار در صورت داشتن علائم شدید مانند کاهش هوشیاری، شکستگی جمجمه ۲- انجام اقدامات تشخیصی مانند : آزمایش خون، انجام رادیوگرافی و سی تی اسکن ۳- تعیین آسیب و میزان صدمه ایجاد شده تنها با معاینه، مشاهده دقیق و تحت نظر قرار دادن امکان پذیر می باشد ۴- امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک، بیمار مرخص و به خانه یا به بیمارستان مجهز تر اعزام شود ، که حتماً باید یک فرد قابل اطمینان در کنار بیمار بماند و مراقب ظاهر شدن علائم هشدار باشد.

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل

نخستین روز 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 هر ۲ ساعت یکبار بیمار را بیدار نماید تا مطمئن شوید وضعیت

هوشیاری او طبیعی است چراکه ۲۴ ساعت اول بعد از ضربه از نظر بروز علائم و عوارض جدی بسیار مهم است

علائم تهدیدکننده زندگی در ضربه مغزی

تماس با ۱۱۵
هرچه سریعتر!



خواب آلودگی
پیش از حد

مشکل در گفتار

ضعف شدید
عضلانی

بی حسی در
هرکجای بدن

عدم هماهنگی

استفراغ مکرر

ناتوانی در
ایستادن

گشادگی بودن
یک مردمک
نسبت به دیگری

تشنج



- ✓ داشتن استراحت لازم و کافی در منزل براساس دستور پزشک
- معالج و در ۲۴ ساعت اول پس از ضربه سر ، بیمار نباید فعالیت بدنی زیادی داشته باشد . هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط و همچنین جلوگیری از افزایش فشار داخل جمجمه، در هنگام



آموزش مراقبت ضربه به سر

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-14

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

- ✓ طولانی مدت دارو قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید و از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ✓ از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید .
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتما دوره درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.
- ✓ در صورتی که در طی ۴-۲ هفته اول هنوز دچار سردرد می شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن که توسط پزشک تجویز شده است تا ۴ ساعت بعد از آن از رانندگی خودداری کنید.
- ✓ در صورت بخیه و جراحی سر یک هفته تا ده روز پس از عمل جراحی، جهت کشیدن بخیه ها البته طبق نظر پزشک مراجعه کنید. و دوز بعد از جراحی با نظر پزشک معالج، استحمام کنید. و سپس یک روز در میان پانسمان آن را تعویض نمایید.
- ✓ در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید
- ✓ توصیه می شود ۴-۳ هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورتیکه بعد از ضربه به سر خونریزی از گوش و بینی، آبریزش از چشم و بین و گلودرد داشتید به پزشک خود مراجعه کنید و از فین کردن، سرفه و عطسه و بلند کردن اشیاء سنگین اجتناب کنید . در صورت اجازه برای استحمام، از پنبه چرب داخل گوش استفاده کنید .
- ✓ ورم و تجمع خون زیر پوست سر از کمپرس سرد با کیسه یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۲۰-۱۵ دقیقه ای تکرار کنید.
- ✓ سردرد و سرگیجه عارضه ای شایع بعد از ضربه به سر است که ممکن است مدت ها ادامه داشته باشد ولی در صورت تشدید باید به پزشک معالج اطلاع داده شود .
- ✓ در اغلب موارد بهبودی کامل در طول ۶ هفته اتفاق می افتد هرچند در ۴۰-۲۰٪ موارد ممکن است بعضی از علائم تا ۳ ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود .

- ✓ استراحت زیر سرشان ۳۰ درجه بالا باشد، از خم کردن سر و گردن، مفاصل لگن و زانو خودداری کند.
- ✓ تا زمان عدم احساس بهبودی تنها در منزل نمانید و برای انجام کار های شخصی (حمام، دستشویی و...) از همراهان در منزل کمک بگیرید و محیط زندگی عاری از هرگونه استرس و هیجان برای بیمار فراهم شود.
- ✓ به بیمار توصیه می شود که به مدت دو روز در بستر استراحت کند و هنگام شروع به حرکت در صورت بروز سردرد و سرگیجه در بستر دراز بکشد.
- ✓ از بلند کردن، کشیدن بارهای سنگین و انجام فعالیتهای سنگین جسمانی، ورزش و نرمش حرکات سریع و خم و راست شدن و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید .
- ✓ تا یک هفته پس از آسیب به سر از برگشتن به کار و انجام فعالیت های روزمره خودداری کنید و بازگشت به کار و فعالیت طبیعی باید آرام و تدریجی باشد.
- ✓ در صورت آسیب شدید انجام فعالیت به صورت تغییر وضعیت در بستر و طبق دستور پزشک فیزیوتراپی اندام ها را شروع کنید و هر ۲ ساعت بیمار تغییر داده شود و جهت جلوگیری از زخم بستر از تشک مواج استفاده شود و به منظور پیشگیری از خشکی پوست میتوان از نرم کننده های پوستی استفاده کنید .
- ✓ زمان شروع رانندگی با کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سؤال کنید.
- ✓ از شرکت در مراسم، تئاترها، مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.
- ✓ در صورت عدم وجود تهوع و استفراغ می تواند بعد از چند ساعت از رژیم غذایی که در ابتدا ، با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کند و در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و وعده های بیشتری مصرف شود .
- ✓ برای پیشگیری از یبوست، از مایعات، غذاهای پر فیبر (گلابی، لوبیا، حبوبات، آجیل، تخم کتان و...) سبزیجات و میوه هایی مانند انجیر و آلو زرد استفاده کند. از زور زدن خودداری کرده و از توالی فرنگی استفاده کند.
- ✓ داروهای خود را به صورت منظم و کامل و در ساعت مقرر و طبق دستور پزشک مصرف نماید و در صورت نیاز به مصرف