



ضربه و آسیب به سر

گروه سنی : تمام گروه های سنی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
با تایید دکتر سبزقبایی (متخصص طب اورژانس)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

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.



نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

📖 آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.

📖 آدرس پستی: تهران- م تجریش- خ شهرداری-

بیمارستان شهداء تجریش.

منبع :

• عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .

• کتاب پرستاری برونر و سودارث ۲۰۲۲

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

۱. تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۶-۴ ساعت).
۲. تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
۳. حالات تشنجی.
۴. بی اختیاری ادرار یا مدفوع.
۵. ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی.
۶. خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن.
۷. تب.
۸. تشدید بی قراری/تحریک پذیری.
۹. سفتی گردن.
۱۰. تشدید و یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندامها(دست یا پا).
۱۱. اختلال در تنفس.
۱۲. در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

علائم خلقی و شناختی :

- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ حساسیت به نور و صدا
- ❖ بی‌قراری و تحریک‌پذیری
- ❖ اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی
- ❖ اختلال حافظه / اختلال تکلم
- ❖ گیجی و منگی و اختلال تمرکز و توجه

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و

توصیه‌های زیر توجه کنید:

- اولین روز پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و لازم است 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 هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
- می‌توانید به میزان تحمل غذا بخورید، بهتر است با مایعات شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف نمایید.

بیمار گرامی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده‌اید این آسیب‌ها مشکل جدی و خطرناکی به همراه نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می‌یابند اما باعث بروز علائمی می‌شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می‌کنند و بهبود آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد.

علائم شایع پس از ضربه به سر:

علائم جسمی:

- ❖ سردرد منتشر در کل سر
- ❖ سرگیجه / احساس سبکی سر
- ❖ تهوع / استفراغ
- ❖ تپش قلب
- ❖ اختلال تعادل / اختلال در راه رفتن
- ❖ اختلال بینایی و تاری دید
- ❖ دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- ❖ کاهش هوشیاری کوتاه مدت

- از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع، تا ۴ هفته خودداری کنید.
- از حضور در مکان‌هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می‌شود، خودداری کنید.
- در صورت بروز درد بهتر است از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید. از مصرف خودسرانه بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنمیک اسید خودداری کنید.
- از مصرف داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور و موادی که باعث خواب‌آلودگی می‌شود خودداری کنید.
- در صورت بروز تورم پوست سر در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه یخ در ۲۴ ساعت اول استفاده کنید.
- در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده‌اید که با بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه‌ها مراجعه کنید.
- فقط زخم‌های بزرگ نیاز به پوشش پانسمان دارند و زخم‌های کوچک را می‌توان باز و بدون پوشش نگاه داشت.
- تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید. استحمام بعد از ۲۴ ساعت مشکلی ندارد.