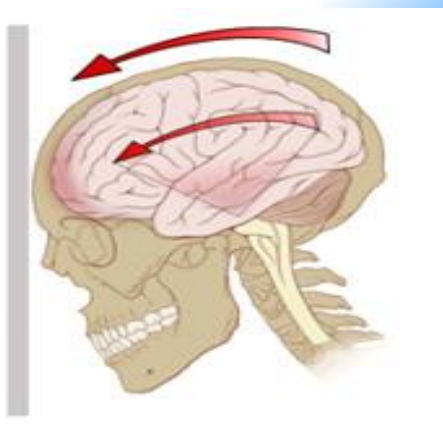


آسیب های

مغزی در اثر حوادث

گروه هدف: همه سنین



استراحت مناسبترین راه برای رسیدن به بهبودی مغز پس از رخداد ضربه مغزی است. پزشک توصیه خواهد کرد که از لحاظ جسمی و ذهنی استراحت کنید تا از ضربه مغزی بهبود بیابید.

پزشک شاید توصیه کند روزهای مدرسه و یا روزهای کاری را کوتاه کنید، در طول روز استراحت داشته باشید، یا حجم تکالیف مدرسه یا شغلی را کاهش دهید تا ضربه مغزی بهبود پیدا کند.

همانطور که نشانه های بیماری بهبود می یابد، به تدریج اجازه دارید فعالیت های بیشتری انجام دهید که شامل درگیری فکری می شود.

اگر شما یا فرزندتان در طول انجام ورزشی رقابتی دچار ضربه مغزی شدید، از پزشک خود یا پزشک اطفال بپرسید چه زمانی بهتر است به بازی برگردید. ازسرگیری زودهنگام تمرین ورزشی باعث افزایش خطر ضربه مغزی دوم و آسیبی بالقوه کننده خواهد شد

منبع:

www.tebyan.com

- **سردردهای پس آسایب دیدگی:** بعضی افراد از چند هفته تا چند ماه پس از آسیب مغزی دچار سردرد می شوند.
- **سرگیجگی پس آسایب دیدگی:** بعضی افراد تا چند روز، هفته یا ماه پس از یک آسیب مغزی، با نوعی حس دوران یا سرگیجه روبرو می شوند.
- **نشانگان برخورد ثانوی:** تجربه ضربه مغزی دوم قبل از برطرف شدن علائم و نشانه های ضربه مغزی اول ممکن است به تورم مغزی سریع تبدیل شده و معمولاً منجر به مرگ شود. پس از ضربه مغزی، مقدار مواد شیمیایی مغز تغییر می کند. معمولاً حدود یک هفته طول می کشد تا مقدار این مواد دوباره به حالت ثابت برگردد. با این حال، زمان بهبودی متغیر است. ورزشکاران هرگز نباید در حالی به تمرین برگردند که هنوز با علائم و نشانه های ضربه مغزی روبرو هستند.

برای مشاهده پزشکی پس از ضربه مغزی، شاید لازم باشد شب در بیمارستان بستری شوید.

اگر پزشک موافقت کند، در خانه معاینه خواهید شد، ولی یک نفر باید حداقل ۲۴ ساعت همراهتان بماند و مرتب سر بزند تا مبادا علائم بیماری بدتر شود. فردی که از شما مراقبت می کند بطور مرتب باید بیدارتان کند تا مطمئن شود به طور عادی می توانید از خواب بیدار شوید.

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر زالی

(متخصص جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات)

بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد دو سال بعد

برخی از نشانه‌های ضربه مغزی ممکن است فوری یا با چند روز تاخیر پس از آسیب‌دیدگی بروز کنند، از جمله:

- ناراحتی‌های تمرکز و حافظه
- زودرنجی و سایر تغییرات شخصیتی
- حساسیت به نور و صدا
- اختلالات خواب
- مشکلات تنظیم روانی و افسردگی
- اختلالات چشایی و بویایی

عوارض احتمالی ضربه مغزی عبارتند از:

- **صرع.** در مورد افرادی که ضربه مغزی داشته‌اند، خطر ابتلا به صرع در پنج سال اول پس از آسیب دو برابر می‌شود.
- **اثرات تجمعی ناشی از چندین بار صدمه مغز.** شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که در طول زندگی چندین بار آسیب مغزی را تجربه کرده‌اند ممکن است دچار اختلال پایدار و حتی پیشرونده‌ای شوند که عملکرد عادی بدن را محدود می‌کند.
- **نشانگان پس‌ضربه‌ای.** برخی افراد چند روز پس از ضربه مغزی کم‌کم علائم پس‌ضربه‌ای مانند سردرد، سرگیجه و مشکلات تفکر را بروز می‌دهند. این علائم ممکن است برای چند هفته تا چند ماه پس از ضربه مغزی ادامه پیدا کند.
- در حالی که تمرین برگردند که هنوز با علائم و نشانه‌های ضربه مغزی روبرو هستند.

علائم و نشانه‌های ضربه مغزی علاوه بر فراموشی، شامل موارد زیر می‌شود:



- سردرد یا احساس فشار در سر
- از دست دادن موقت هوشیاری
- سردرگمی و یا احساسی شبیه گرفتاری در مه
- سرگیجه یا "آلبالوگیلاس چیدن"
- وزوز گوش
- تهوع
- استفراغ
- گرفتار ناشمرده
- پاسخگویی دیر به سوالات
- چهره خیره
- خستگی

از مهم‌ترین علائم هشداردهنده ضربه به سر می‌توان به حالت تهوع و استفراغ، گیجی، سردرد، تاری دید، از دست دادن تعادل، اختلال در خواب، مشکلات حافظه، وزوز گوش و خستگی اشاره کرد.

از مهم‌ترین علل ضربه به سر به ترتیب می‌توان به تصادفات رانندگی، سقوط از ارتفاع، درگیری جسمی، حوادث در حین کار، حوادث داخل منزل و حوادث حین ورزش اشاره کرد

تنشج، صرع، سردردهای مداوم، خونریزی مغزی، عفونت مغزی، فراموشی، عقب ماندگی ذهنی، مرگ مغزی، اختلالات خلقی - روانی و اختلالات هورمونی از جمله پیامدهای ضربه به سر هستند که هر یک از این عوارض می‌توانند تا پایان عمر همراه بیمار باقی بمانند و حتی با مصرف دارو و جراحی به‌طور کامل برطرف نخواهند شد

ضربه مغزی

ضربه مغزی در واقع به آسیب‌دیدگی یا جراحت مغز در اثر ضربه به سر (تروماتیک) اطلاق می‌شود که چگونگی عملکرد مغز را تغییر می‌دهد. اثرات آن معمولاً موقتی است، اما شامل سردرد و مشکلات تمرکز، حافظه، تعادل و هماهنگی بدن می‌شود علائم و نشانه‌های ضربه مغزی می‌تواند نامحسوس باشد و بلافاصله آشکار نشود. علائم شاید چند روز، چند هفته و یا حتی بیشتر طول بکشد. علائم متداول پس از یک آسیب‌دیدگی مغزی تروماتیک عبارتند از سردرد، از دست دادن حافظه (فراموشی) و سردرگمی. فراموشی معمولاً شامل از دست دادن حافظه درباره رویداد منجر به ضربه مغزی می‌شود.