

علائم هشدار آسیب و ضربه به سر



تهیه کننده: الهام انصاری (کارشناس پرستاری)

نایندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیدجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

نایند کننده نهایی: دکتر مهدی بزرگی (متخصص جراحی عمومی)

منبع: برونر سودارث مغز و اعصاب ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

۹) در صورت بروز تشنج، هرگز بدون اجازه ی پزشک رانندگی نکنید.

۱۰) از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید .

۱۱) در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.

۱۲) در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت -۱۵- ۲۰ دقیقه ای تکرار کنید .

۱۳) 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

۱۴) در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید .

۱۵) تا زمانی که رویش موها کاملاً روی زخم را بپوشاند هنگام تماس با آفتاب آن را بپوشانید .

۱۶) در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید .

۱۷) در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید/ ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن ۱۱۵ (اورژانس شهر) تماس بگیرید .

۱۸) در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید .

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

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
حالات تشنجی

۳) ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی

۴) خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن

۵) تب

۶) تشدید بی قراری / تحریک پذیری

۷) سفتی گردن

۸) شنیدن صدا در گوش

۹) تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها (دست و پا)

۱۰) اختلاف سایز مردمک های دو چشم (بزرگ تر شدن یک مردمک)

۱۱) حرکات پرشی / پاندولی یا ناخواسته ی چشم ها، دوبینی، اختلال بینایی

۱۲) اختلال در تنفس

ضربه به سر:

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می کنند، این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بهبود آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد، مهم ترین روش تشخیصی، شرح حال دقیق و معاینات کامل است. انجام تست هایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی تنها در صورت شک پزشک به وجود آسیب لازم است.

با توجه به معاینات و شرح حال چنانچه نیاز به سی تی اسکن باشد، پزشک به اطلاع بیمار رسانده و در صورت نیاز بیمار اعزام و یا به صورت سرپایی ارجاع داده می شود. چنانچه نیاز به سی تی اسکن از مغز نباشد.



بیمار می تواند به منزل بازگشته اما با توجه به اینکه ضربه ای به سر وارد شده است ممکن است علائم و نشانه هایی مانند موارد زیر ایجاد شود که بهبود کامل آنها چند روز تا چند هفته طول می کشد.

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

از ضربه به سر بروز می کنند:

- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ سردرد منتشر کل سر
- ❖ سرگیجه
- ❖ احساس سبکی سر
- ❖ اختلال تعادل
- ❖ کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- ❖ اختلال حافظه
- ❖ گیجی و منگی
- ❖ خواب آلودگی یا کاهش خواب
- ❖ اختلال بینایی یا تاری دید
- ❖ خروج ترشحات خونی یا سروزی (زرد رنگ) از گوش و بینی

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

توجه کنید:

(۱) نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتماً توسط یکی از افراد

(۲) در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

(۳) می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید.

(۴) استراحت زیاد جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید.

(۵) تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملاً بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیتهای مانند حمام رفتن بپردازید.

(۶) از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.

(۷) از شرکت در فعالیتهای سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.

(۸) پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.