



## واحد آموزش سلامت

تهیه کننده: مرضیه ساعدی

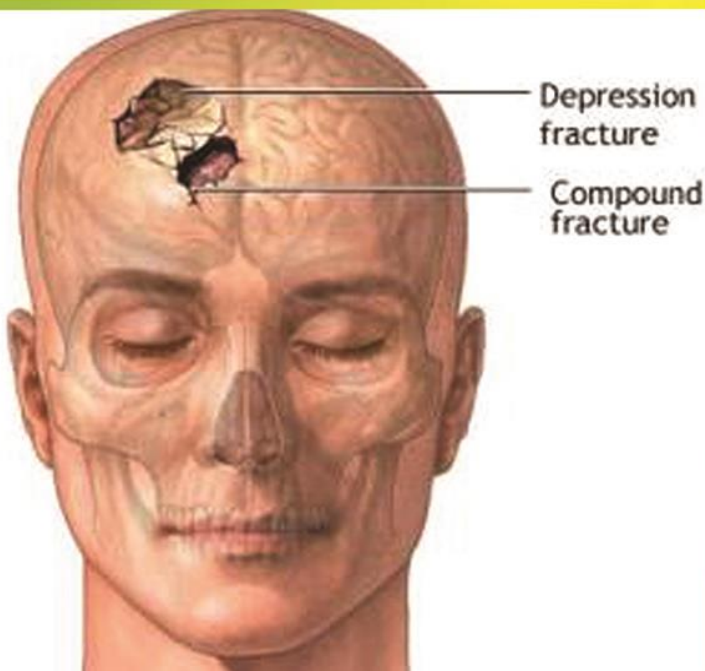
مسئول واحد آموزش سلامت

پرینس علی آبادی

مسئول آموزش به بیمار اورژانس

مهر ۹۸

# ضربه و آسیب به مغز



- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- تب
- تشدید بی قراری و تحریک پذیری
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها
- تشدید گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- اختلاف سایز مردمک های دو چشم
- حرکات پرشی / پاندولی یا ناخواسته چشم ها ، دوبینی ، اختلال بینایی
- ضربان قلب بسیار تند یا کند
- اختلال در تنفس
- تورم ، قرمزی ، ترشح محل زخم
- اختلال شنوایی یا تکلم
- اختلال حافظه
- اختلال در راه رفتن یا تعادل
- تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهريار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس

بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

- فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند
- وزخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت .
- تا زمانی که رویش موها روی زخم را ببوشاند هنگام تماس با آفتاب آن را ببوشانید.
- در صورت استحمام روی زخم را با پوشش پلاستیکی ببوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.
- در صورت بروز علائمی مانند سرماخوردگی ، گلودرد ، سرفه ، آبریزش از چشم و بینی به پزشک خود مراجعه کنید.
- توصیه می شود ۳-۴ هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید.
- در اغلب موارد بهبودی کامل در طول شش هفته اتفاق می افتد هر چند در ۲۰-۴۰٪ موارد ممکن است بعضی از علائم تا سه ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.
- در صورت عدم بهبود علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / تشدید و ناگهانی یا بروز حالت نگران کننده با اورژانس شهر یا شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید .

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به

### اورژانس مراجعه کنید :

- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴-۶ ساعت)
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
- حالات تشنجی
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ترشحات شفاف (آبکی ) یا خونی از گوش یا بینی

## ضربه و آسیب به سر:

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند که فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می کنند. این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علایمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه شروع شده و ممکن است تا چند ماه نیز طول بکشد.

### تشخیص:

مهم ترین روش تشخیصی، گرفتن شرح حال دقیق و انجام معاینات کامل است. انجام تست هایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی تنها در صورت شک کردن پزشک به وجود آسیب لازم است.

## علایم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه بروز می کنند:

علایم جسمی شامل سردرد منتشر در کل سر، سرگیجه، احساس سبکی در سر، تهوع، استفراغ، تپش و افزایش ضربان قلب، تورم و برجستگی پوست سر، اختلال تعادل، خواب آلودگی یا کاهش خواب، اختلال بینایی یا تاری دید، دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن، رنگ پریدگی، کاهش هوشیاری کوتاه مدت، اختلال در راه رفتن، علایم خلقی شامل خستگی و ضعف، حساسیت به نور و صدا، بی قراری و تحریک پذیری، احساس اندوه و افسردگی، اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی، اضطراب و نگرانی، تشدید بروز احساسات و عواطف، علایم شناختی شامل اختلال حافظه، اختلال تکلم، گیجی و منگی، اختلال تفکر یا کندی تفکر، اختلال تمرکز و توجه

## توصیه های پس از ترخیص:

نخستین روز (۲۴ ساعت) 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.

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

می توانید هر قدر 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 میل کنید.

استراحت جسمی و ذهنی و خواب کافی داشته باشید.

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

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

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

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

از فعالیتهای که نیاز به تمرکز ذهنی بالا دارند مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید.

در صورتی که در طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سردرد می شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن از رانندگی خودداری نمایید. زمان شروع رانندگی را از پزشک خود سوال کنید.

در صورت بروز تشنج هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید.

شرکت در مراسم، تئاترها، مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.

در صورت بروز دردتنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید، از مصرف داروهای حاوی آسپیرین یا ضد التهاب های غیر استروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا چهار هفته 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 ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.

در صورت بروز تورم 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.

بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و تدریجی باشد، از نادیده گرفتن علایم خود و اصرار در بازگشت سریع به کار خودداری کنید.

در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که بخیه غیر قابل جذب زده شده طبق دستور حین ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید.