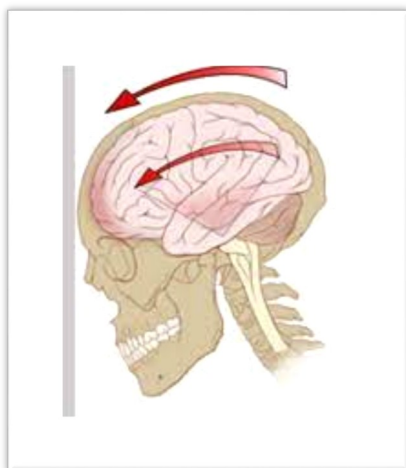


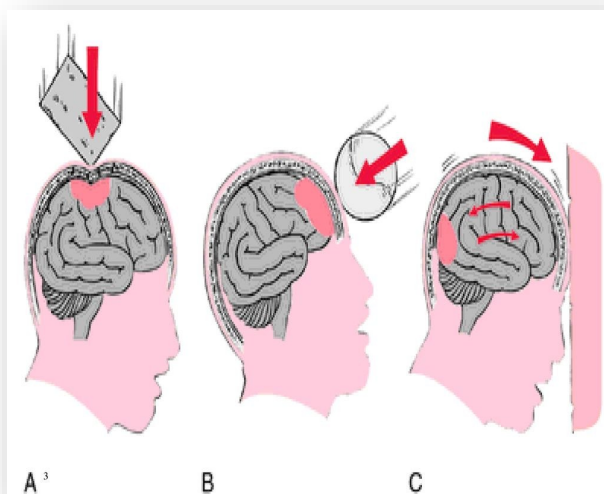
با آرزوی سلامتی و تندرستی

مراقبت در ضربه به سر



تهیه، تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۴۰۲



- جهت جلوگیری از یبوست بهتر است از غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه‌هایی مانند انجیر و آلوژرد استفاده کنید.
- از زور زدن خودداری کرده و از توالف فرنگی استفاده کنید.
- از حمام می‌توان استفاده کرد ولی بهتر است تا زمانی که بخیه‌ها کشیده نشده است سر خشک بماند.
- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی اندام‌ها را شروع کنید.
- هر دو ساعت به بیمار تغییر وضعیت داده و در تغییر وضعیت به وی کمک کنید. به منظور پیشگیری از خشکی پوست می‌توانید از نرم‌کننده‌های پوستی استفاده کنید. در صورت اجازه پزشک حداقل سه بار در روز از بستر بیرون بیایید و راه بروید.

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

علت‌های 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.

صدمه به سر به ۳ دسته تقسیم می‌شود:

۱. آسیب به پوست سر
 ۲. شکستگی جمجمه
 ۳. صدمه به مغز و خونریزی مغزی
- 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.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه

نمایید:

- استفراغ و تهوع
- خواب آلودگی و گیجی
- سردرد شدید که تا ۴ ساعت پس از آسیب ادامه دارد
- تشنج
- تاری دید و ضعف بینایی
- خون ریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی یا گوش
- اشکال در صحبت کردن
- سفتی گردن
- تب

مراقبت‌های لازم برای بیماران در منزل:

- هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

- به منظور کاهش استرس و بی‌خوابی، محیط زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.

- در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و وعده‌های بیشتری مصرف شود.

- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.

- از انجام ورزش‌های سنگین و فعالیت‌هایی که احتمال ضربه به سر را افزایش می‌دهد حداقل به مدت دو هفته پرهیز نمایید.

- در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید و داروهای خود را به صورت کامل مصرف کنید و از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.

- در صورت جراحی سر دو هفته بعد از عمل جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها مراجعه کنید.