

مطالب زیر در مورد بیماری فعلی شما می باشد. چنانچه پس از ترخیص، سوابقی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

ضربه به سر

علل متداول آسیب دیدگی های سر عبارتند از تصادف با وسایل نقلیه موتوری، خشونت های منجر به ضرب و شتم، اصابت گلوله، اجسام تیز و سقوط از بلندی.

صدمات سر منجر به آسیب جمجمه، بافت مغز و یا هر دو می شود. کاهش سطح هوشیاری مهم ترین نشانه در صدمات مغزی است.

آنچه بعد از ضربه به سر و ترخیص از بیمارستان باید

بدانید:

- هر ۲ ساعت یکبار بیمار را بیدار نمایید تا مطمئن شوید وضعیت هوشیاری او طبیعی است.
- ۲۴ ساعت اولیه بعد از ضربه مهمترین ساعاتی هستند که بیمار باید دقیقاً تحت نظر گرفته شود.
- در ۲۴ ساعت اول پس از ضربه سر، بیمار نباید فعالیت بدنی زیادی داشته باشد.
- در صورتی که بعد از ضربه مغزی، خونریزی از گوش و بینی داشتید، از فین کردن، سرفه و عطسه با فشار زیاد و بلند کردن اشیاء سنگین اجتناب کنید.
- در صورت اجازه برای استحمام، از پنبه چرب داخل گوش استفاده کنید.
- ورم و تجمع خون زیر پوست سر نیاز به اقدام خاصی ندارد و خود به خود بهبود می یابد.

- سردرد و سرگیجه عارضه ای شایع بعد از ضربه به سر است که ممکن است مدت ها ادامه داشته باشد ولی در صورت تشدید باید به پزشک معالج اطلاع داده شود.

- احتمال بروز تشنج بعد از ضربه به سر بیشتر می شود. برای پیشگیری باید داروهای تجویز شده را طبق دستور به دقت استفاده کرد.

فعالیت و استراحت

- به بیمار توصیه می شود که به مدت دو روز در بستر استراحت کند و هنگام شروع به حرکت در صورت بروز سردرد و سرگیجه در بستر دراز بکشد
- ترجیحاً تا یک هفته پس از آسیب به سر از برگشتن به کار و انجام فعالیت های روزمره خودداری کند.
- جهت جلوگیری از افزایش فشار داخل جمجمه، در هنگام استراحت زیر سر ۳۰ درجه بالا باشد، از خم کردن سر و گردن، مفاصل لگن و زانو خودداری کند.



بسته آموزشی خود مراقبتی

ضربه به سر



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بعد از تکان مغزی (ضربه به سر بدون هیچ آسیب قابل مشاهده ای در سی تی اسکن بیمار) و ترخیص از بیمارستان، در صورت بروز نشانه های زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تهوع و استفراغ جهنده
- سرگیجه و سردرد
- تاری دید و ضعف بینایی
- خونریزی از بینی و گوش
- فراموشی
- عدم تعادل
- کبودی دور چشم و پشت گوش
- تشنج
- ضعف اندام ها
- اشکال در بیدار شدن و صحبت کردن
- گیجی و عدم آگاهی نسبت به اطراف
- سردرد شدید
- ضعف در یک نیمه از بدن
- خواب آلودگی بدون دلیل

منابع مورد استفاده:

- ❖ برونر و سودارث / پرستاری داخلی - جراحی: عفونی و اورژانس ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

رژیم غذایی

ضربه به سر باعث افزایش نیازهای غذایی بیماران می شود، باید هر چه زود تغذیه بیمار شروع شود.

بعد از هوشیاری کامل و عدم وجود تهوع و استفراغ می تواند از رژیم غذایی مایعات استفاده کند و در صورت عدم وجود تهوع و استفراغ می تواند بعد از چند ساعت از غذای معمولی استفاده کند.

برای پیشگیری از یبوست، از مایعات، سبزیجات و میوه جات استفاده کند.

دارو درمانی

داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت توصیه شده مصرف نمائید