



تعلیم

## ضربه به سر

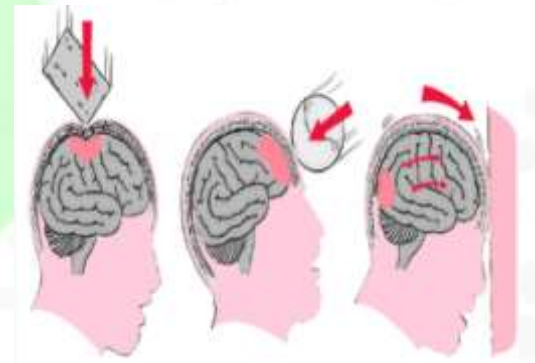
آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0406

غوطه ور نکنید (مثلا در وان حمام و استخر و ...). چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

### در صورت بروز چه علایمی باید سریعا به پزشک یا اورژانس مراجعه کنم؟

- ✓ تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر
- ✓ بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ✓ تشدید سردرد
- ✓ ترشحات شفاف یا خونی از گوش یا بینی
- ✓ خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- ✓ تب
- ✓ سفتی گردن
- ✓ تشدید بی قراری / تحریک پذیری
- ✓ شنیدن صدا در گوش
- ✓ دوبینی / اختلال بینایی
- ✓ اختلال در تنفس
- ✓ تورم / قرمزی / ترشحات محل زخم
- ✓ اختلال در حافظه
- ✓ اختلال در راه رفتن و تعادل



- بازگشت به کار و فعالیت طبیعی ، بایستی آرام و تدریجی باشد. از نادیده گرفتن علایم خود و اصرار به بازگشت به کار خود خودداری کنید.

### چگونه از زخم و بخیه های سرم مراقبت کنم؟

- در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه غیرقابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه مراجعه کنید.
- فقط زخم های بزرگ نیازمند پوشش و پاسمان دارند. زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت.
- تا ۲۴ ساعت زخم خود را خیس نکنید. بخیه های غیرقابل جذب را می توان پس از ۲۴ ساعت به آرامی با آب گرم و صابون بسویید و با گاز استریل خشک نمایید. اما به هیچ وجه به مدت طولانی در آب

بیش از ۸۰٪ ضربه‌هایی که به سر وارد می‌شوند تنها موجب آسیب‌های خفیف می‌شوند که این ضربه‌ها و آسیب‌های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می‌کنند. این آسیب‌ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خود به خود بهبود می‌یابند، اما باعث بروز علایمی می‌شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می‌کنند و بهبود آن‌ها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه به طول بیانجامد.

### در صورتی که به سرم ضربه وارد شود چه علایمی خواهیم داشت؟

علایم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می‌کنند عبارتند از:

#### علایم جسمی:

- ❖ سردرد منتشر در کل سر
- ❖ سرگیجه، احساس سبکی سر
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ تپش و افزایش ضربان قلب
- ❖ تورم و برجستگی پوست سر
- ❖ اختلال تعادل
- ❖ خواب آلودگی یا کاهش خواب



- ❖ اختلال بینایی و تاری دید
- ❖ کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- ❖ اختلال در راه رفتن

#### علایم خلقی:

- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ حساسیت به نور و صدا
- ❖ بی‌قراری و تحریک‌پذیری
- ❖ اختلال رفتاری
- ❖ اضطراب و نگرانی
- ❖ تشدید بروز عواطف و احساسات

#### علایم شناختی:

- ✓ اختلال حافظه
- ✓ اختلال تکلم
- ✓ اختلال تفکر
- ✓ اختلال تمرکز و توجه

### در صورتی که به سرم ضربه وارد شود، به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- ۲۴ ساعت پس از ضربه مهم‌ترین زمان است و در این زمان شما نباید تنها بمانید و حتماً توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
- در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص گردد.
- از بلند کردن/ تکان دادن/ هل دادن و کشیدن بارهای سنگین، حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.
- پیاده روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند نوبت کوتاه حتی در منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.
- از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیادی دارند مانند رانندگی و کار با ماشین‌آلات، اجتناب کنید. زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین‌آلات را از پزشک خود بپرسید.
- از شرکت در مکان‌هایی با نور و سر و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می‌شود خودداری کنید.
- در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، حتماً دوره درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.
- رژیم خود را با مایعات، سوپ و وعده‌های سبک شروع کرده و در صورت تحمل، رژیم معمولی خود را مصرف کنید.