کد سند : QMS-PM-ED-021-00

ضربه و آسیب به سر

گروه سنی : تمام گروه های سنی

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۵
داخلی :۱۰۳۵

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.



منبع :

- طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید:

1. تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم(بیش از 3 نوبت در 6-4 ساعت).
2. تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
3. حالات تشنجی.
4. بی اختیاری ادرار یا مدفوع.
5. ترشحات شفاف(آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی.
6. خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن.
7. تب.
8. تشدید بی قراری/تحریک پذیری.
9. سفتی گردن.
10. تشدید و یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندامها(دست یا پا).
11. اختلال در تنفس.
12. در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

بیمار گرامی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده اید این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی بهمراه نداشته و معمولا 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.

علائم شایع پس از ضربه به سر:

علائم جسمی:

- سردرد منتشر در کل سر
- سرگیجه / احساس سبکی سر
- تهوع / استفراغ
- تپش قلب
- اختلال تعادل / اختلال در راه رفتن
- اختلال بینایی و تاری دید
- دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- کاهش هوشیاری کوتاه مدت

علائم خلقی و شناختی :

- خستگی و ضعف
- حساسیت به نور و صدا
- بی قراری و تحریک پذیری
- اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی
- اختلال حافظه / اختلال تکلم
- گیجی و منگی و اختلال تمرکز و توجه

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

- اولین روز پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و لازم است توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
- در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر 4-2 ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
- می توانید به میزان تحمل غذا بخورید، بهتر است با مایعات شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف نمایید.
- از بلند کردن/ تکان دادن/ هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع، تا 4 هفته خودداری کنید.
- از حضور در مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.
- در صورت بروز درد بهتر است از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید. از مصرف خودسرانه بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید خودداری کنید.
- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شود خودداری کنید.
- در صورت بروز تورم پوست سر در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ در 24 ساعت اول استفاده کنید.
- در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید.
- فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش پانسمان دارند و زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت.
- تا 24 ساعت زخم را خیس نکنید. استحمام بعد از 24 ساعت مشکلی ندارد.