



## ضربه و آسیب به سر



بخش اورژانس

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- ← تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم
- ← تشدید سردرد
- ← بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ← ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی
- ← خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- ← تب ، سفتی گردن
- ← تشدید بی قراری / تحریک پذیری
- ← شنیدن صدا در گوش
- ← تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها (دست و پا)
- ← اختلاف سایز مردمک های دو چشم
- ← 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

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۲۱۵۵۰۶۲۶۲۸ - داخلی: ۱۳۳

[Www.mmc.sbmu.ac.ir/](http://www.mmc.sbmu.ac.ir/)

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

در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی 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 و پانسمان دارند و زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت که هنگام ترخیص به شما گفته می شود .

تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید .

بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۲۴ ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید و سپس با گاز استریل خشک نمایید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید ( مثلاً در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید .

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می کنند، این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً 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 که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند :**

#### ۱ - علائم جسمی :

- ⇐ سردرد منتشر در کل سر
- ⇐ سرگیجه / احساس سبکی سر
- ⇐ تهوع / 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

#### ۲ - علائم خلقی :

- ⇐ 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

#### ۳ - علائم شناختی :

- ⇐ اختلال حافظه
- ⇐ اختلال تکلم
- ⇐ گیجی و منگی
- ⇐ اختلال تفکر / کندی تفکر
- ⇐ اختلال قدرت تمرکز و توجه

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

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

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

از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری 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 فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد 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 تا ۴ ساعت بعد از آن از رانندگی خودداری کنید، زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سوال کنید .

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

در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید

می توانید هر مقدار 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 مصرف کنید .