

## در مورد خونریزی مغزی چه می دانید؟

مغز دارای بافتی نرم با قوامی ژله ایست که درون جمجمه قرار گرفته است. برای اینکه این بافت نرم طی تکان های سر به استخوانهای جمجمه برخورد نکند و آسیب نبیند مغز با پرده ای به نام مننژ پوشانیده شده که خود این پرده دارای سه لایه می باشد و در بین این لایه ها مایع مغزی نخاعی جریان دارد و باعث شناور بودن مغز و آسیب کمتر آن در صدمات می گردد.

خونریزی داخل جمجمه بسته به موضع آن انواع مختلفی دارد اما علائم آن به طور کلی شامل موارد زیر می باشد:

+ سردرد

+ استفراغ و تهوع

+ گیجی و خواب آلودگی، کاهش سطح هوشیاری

+ اختلالات بینایی، مردمک های به اندازه های متفاوت

+ تغییرات ذهنی، منگی

+ ضعف، کرخی یک طرفه بدن

+ فراموشی



## درمان:

به دو صورت طبی و جراحی بسته به نوع، محل و مقدار خونریزی انتخاب می گردد.

مددجوی گرامی شما جهت کمک به بهبود خود باید موارد زیر را انجام دهید:

1- در صورتیکه شما تحت درمان دارویی قرار گرفته اید یا عمل جراحی شما در ناحیه پیشانی یا دو طرف سر بوده است در هنگام استراحت سر تخت شما باید در حدود 30 درجه باشد و بهترین وضعیت، خوابیدن به پشت می باشد و از خم شدن زیاد کردن اجتناب شود. در ضمن اگر عمل شما در ناحیه پشت سر انجام شده بهتر است به پهلو بخوابید تا روی بخیه ها فشار وارد نشود.

2- رژیم غذایی مناسب برای شما رژیم پر پروتئین، پر کالری همراه میوه جات و سبزی جات تازه و پرفیبر می باشد. (منابع غنی از فیبر عبارتند از: گروه نان، غلات و حبوبات: نان سبوس دار گندم، نان جو میوه جات: انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا)، گلابی، انبه، پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه، گیوی، کشمش؛

و مواد غذایی سرشار از اسید فولیک مانند گوشت قرمز، سبزیجات و میوه جات تازه و قارچ)

3- ایجاد یک محیط آرام، با نور کم و بدون تنش و سر و صدای زیاد برای کمک به استراحت بیشتر نیاز است و آموزش روشهای آرام سازی و تغییر افکار و ایجاد حواس پرتی جهت کاهش درد می تواند کمک کننده باشد.

4- از آنجا که تشنج های بعد از تروما شایع هستند برای شما احتمالاً فنی توئین و یا فنوباریتال تجویز گردیده است که در مورد آنها باید بدانید:

+ تورم لثه، عفونت، صورتی شدن رنگ ادرار، خواب آلودگی، کم خونی، یبوست و خشکی دهان از عوارض فنی توئین و گیجی، بی قراری، تحریک پذیری از عوارض جانبی فنوباریتال می باشد. + از قطع ناگهانی دارو اجتناب شود و در صورت بروز علائمی مثل گلودرد، تب و واکنش های پوستی حتماً به پزشک اطلاع داده شود.

+ فولیک اسید را برای کاهش عوارض خونی فنی توئین و فنوباریتال طبق دستور پزشک استفاده کنید.

5- استفاده از دخانیات، ترمیم زخم را به تاخیر می اندازد و باعث بروز عوارض ریوی و کاهش اکسیژن رسانی کافی به بافتها می گردد.

6- بهتر است در بستر استراحت نمایید و ورزش ها را در دامنه حرکتی اندام ها برای جلوگیری از عوارض بی حرکتی انجام دهید و تا اجازه پزشک، از برگشتن به کار و انجام فعالیتهای روزمره خودداری کنید.

7- با توجه به عوارض دارویی از راه رفتن به تنهایی با توجه به احتمال افتادن خودداری کنید.

8- یبوست فشار داخل مغز را بالا می برد پس علاوه بر استفاده از رژیم پر فیبر و مایعات، از ملین های سبک استفاده نمایید.



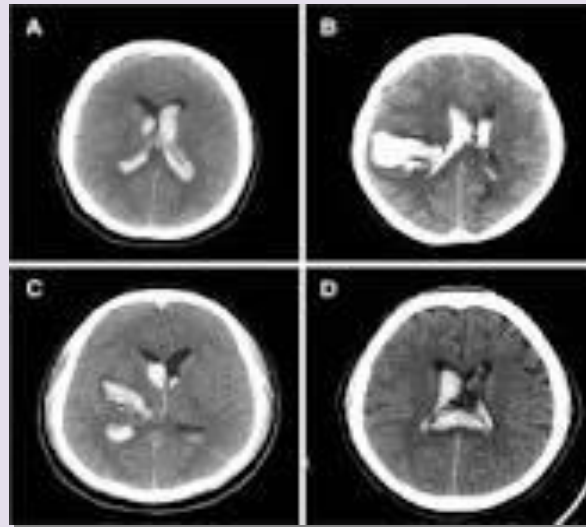
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی  
بیمارستان شهید کامیاب



واحد آموزش بیمارستان سوانح شهید کامیاب  
بفتر بهبود کیفیت

تهیه و تنظیم: ملیحه رفیعی

کد پمفلت: Nu/18/1	سال تهیه: 92
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95



بدنبال خونریزی مغزی این علائم نیز ممکن است رخ بدهد:

### نشانه های ضربه مغزی



منابع:  
داخلی جراحی

<http://www.patienteducationcenter.org>

بهبودی و سلامتی شما  
آرزوی قلبی ماست

9- در صورت وجود ترشحات از بینی؛ از سرفه، عطسه و پاک کردن شدید بینی خودداری نمایید.

10- در صورت انجام عمل، پس از عمل تا برداشتن بخیه ها از شستشوی سر اجتناب کنید. و در صورت بروز تب، ترشح و قرمزی محل برش جراحی به پزشک مراجعه کنید.

### 11- در صورت بروز علائم هشدار دهنده شامل:

سر درد مداوم و شدید، تهوع و استفراغ ادامه دار، سرگیجه مداوم، تب، سفتی گردن، خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری، تاری دید و تغییر در سایز مردمک ها باید هر چه سریعتر به درمانگاه اورژانس بیمارستان یا پزشک معالج مراجعه نمایید.

12- به زمان مراجعه بعدی توجه کنید و جهت کنترل میزان جذب خونریزی و عوارض احتمالی ناشی از آن باید به صورت دوره ای توسط پزشک معاینه شوید. در هنگام ترخیص حتما باید کارت مراجعه بعدی به همراه خلاصه پرونده، نسخه دارویی و برگه مراقبت در منزل تحویل بگیرید

13- تا حدی که قدرت دارید و می توانید تحمل نمایید فعالیت خود را حفظ کنید. کار، ورزش و فعالیت بدنی متوسط داشته و ورزش ها در دامنه حرکتی اندام ها برای جلوگیری از عوارض بی حرکتی را انجام دهید.