

درباره ضربه به سر 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 منژ پوشانیده است که در میان این پرده سه لایه مایع مغزی نخاعی جریان دارد؛ در نتیجه مغز درون این مایع شناور است و این مسئله سبب جلوگیری از آسیب مغزی در صدمات سر می گردد. اگر مغز به طور جدی آسیب ببیند عوارض طولانی مدت خواهد شد و ممکن است در حرکت، یادگیری یا صحبت کردن با مشکلات روبرو شود.



علائم ضربه مغزی خفیف:

علائم آسیب مغزی میتواند آنی بوده، و یا پس از ساعت ها و یا روزها خود را بروز دهند ممکن است در آسیب مغزی خفیف هوشیاری خود را از دست ندهید و یا به مدت خیلی کوتاه (چند ثانیه تا چند دقیقه) بیهوش شوید. ممکن است تا چند روز پس از ضربه به سر احساس گیجی و آشفتگی کنید. مهمترین علائم آن شامل: خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری، استفراغهای مکرر و جهنده، سردرد شدید که گاهی به مسکن پاسخ نمی دهد، تاری دید، سفتی گردن و تشنج می باشد، خونریزی یا دفع مایع مغزی نخاعی از بینی، گوش یا حلق و گاهی کبودی پشت گوش و دور چشم است که در این موارد نیاز به بستری برای بیش از 24 ساعت دارد.

توصیه های لازم دوران بهبودی پس از ضربه خفیف به سر:

- 1- داشتن استراحت لازم و کافی در منزل بر اساس دستور پزشک معالج.
- 2- هنگام استراحت در منزل بهتر است زاویه سر و بدن با سطح افق 30 درجه باشد.
- 3- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت مقرر مصرف نمایید.
- 4- استفاده از مواد غذایی با حجم کم، در دفعات بیشتر و مصرف مایعات خنک و کم شیرین جهت کاهش تهوع توصیه می شود.
- 5- ایجاد یک محیط آرام، با نور کم و بدون تنش و سر و صدای زیاد برای کمک به استراحت بیشتر مفید می باشد.
- 6- از انجام ورزشهای سنگین و فعالیتهایی که احتمال ضربه به سر را افزایش میدهد به مدت دو هفته پرهیز نمایید.
- 7- تا زمانی که پزشکتان به شما اجازه نداده از رانندگی کردن، دوچرخه سواری، موتورسواری و استفاده از وسایل سنگین (مانند بلند کردن وزنه) خودداری کنید.



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

ضربه به سر



واحد آموزش بیمارستان سوانح شهید کامیاب
دفتر بهبود کیفیت

تهیه و تنظیم: ملیحه رفیعی

کد پمفلت NU\11\2	سال تهیه: 93
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95

منابع:

پرستاری برونر و سودارث

<http://www.patienteducationcenter.org>



8- از انجام ورزشهای سنگین و فعالیتهایی که احتمال ضربه

به سر را افزایش میدهد به مدت دو هفته پرهیز نمائید.

9- چنانچه در حافظه و یادآوری اطلاعات دچار مشکل

شده اید، مواردی که می خواهید به یاد آورید را

یادداشت کنید.

10- در صورت وجود ترشحات از بینی و گوش ها ؛ از

سرفه ، عطسه و پاک کردن شدید بینی خودداری کنید و

به پزشک اطلاع داده دهید .

11- در صورت بروز علائم مننژیت (تب و لرز ، سفتی

گردن و سردرد مداوم) به پزشک در اسرع وقت مراجعه

نمایید .

12- در صورت بروز علائمی مانند افزایش خواب

آلودگی و ناتوانی در بیدار شدن ، عدم هوشیاری ،

گیجی ، تحریک پذیری ، سردرد مداوم ، خونریزی یا

ترشح از بینی و گوش ، تشنج ، استفراغ مکرر ، ضعف یا

اسپاسم در اندام ها ، دوبینی و تاری دید ، گشاد شدن

مردمک ها و اختلال تکلم به اورژانس مراجعه کنید.