

ضربه و آسیب به سر:

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

تشخیص:

مهم‌ترین روش تشخیصی، گرفتن شرح حال دقیق و انجام معاینات کامل است. انجام تست‌هایی مانند سی‌تی‌اسکن یا ام‌آر‌آی تنها در صورت شک کردن پزشک به وجود آسیب لازم است.

علائم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند

هفته پس از ضربه بروز می‌کنند:

علائم جسمی شامل سردرد منتشر در کل سر، سرگیجه احساس سبکی در سر، تهوع، استفراغ، تپش و افزایش ضربان قلب، تورم و برجستگی پوست سر، اختلال تعادل، خواب آلودگی یا کاهش خواب، اختلال بینایی یا تاری دید، دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن، رنگ پریدگی، کاهش هوشیاری کوتاه مدت، اختلال در راه رفتن. علائم خلقی شامل خستگی و ضعف، حساسیت به نور و صدا، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، احساس اندوه و افسردگی، اختلال رفتاری و رفتارهای غیرطبیعی، اضطراب و نگرانی، تشدید بروز احساسات و عواطف. علائم شناختی شامل اختلال حافظه، اختلال تکلم، گیجی و منگی، اختلال تفکر یا کندی تفکر، اختلال تمرکز و توجه

توصیه‌های پس از ترخیص:

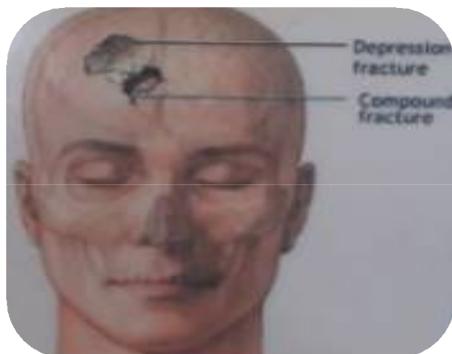
- نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهم‌ترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتماً توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
- در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه هر ۲-۴ ساعت یکبار باید توسط فرد دیگری از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
- می‌توانید هر قدر میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید. بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده‌های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را میل کنید.
- استراحت جسمی و ذهنی و خواب کافی داشته باشید.
- تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید که کاملاً بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته‌اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت‌هایی مانند حمام کردن بپردازید.
- از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.
- پیاده‌روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام‌آرام میزان آن را افزایش دهید.
- از شرکت در فعالیت‌های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه‌داری تا ۴ هفته خودداری کنید.
- از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهنی بالا دارند مانند کار با کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی خودداری کنید.

- در صورتی که در طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سردرد می‌شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن از رانندگی خودداری نمایید. زمان شروع رانندگی را از پزشک خود سؤال کنید.
- در صورت بروز تشنج هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید.
- شرکت در مراسم، تئاترهای، مکان‌هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می‌شود، خودداری کنید.
- در صورت بروز درد تنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید، از مصرف داروهای حاوی آسپیرین یا ضد التهاب‌های غیر استروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنمیک اسید تا چهار هفته خودداری کنید.
- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب‌آور و موادی که باعث خواب آلودگی می‌شوند خودداری کنید.
- در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، حتما دوره‌ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.
- در صورت بروز تورم در محل ضربه از کمپرس سرد یا کیسه‌ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۱۵-۲۰ دقیقه‌ای تکرار کنید.
- 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 شده‌اید که بخیه غیرقابل جذب زده شده طبق دستور حین ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه‌ها مراجعه کنید.



بیمارستان امام خمینی (ره) رابر

ضربه و آسیب به مغز



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

بهار ۱۴۰۴

تأیید کننده: دکتر مهرناز آقاعباسی

- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش یا بینی
- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- تب
- تشدید بی‌قراری و تحریک‌پذیری
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی‌حسی در هر یک از اندام‌ها
- تشدید گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- اختلاف سایز مردمک‌های دو چشم
- حرکت پرشی / پاندولی یا ناخواسته چشم‌ها، 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
- تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر

منبع:

کتاب بیماری‌های مغز و اعصاب، تألیف اعضای کمیته علمی انجمن مغز و اعصاب ایران، چاپ دوم، سال ۱۳۹۸

فقط زخم‌های بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند و زخم‌های کوچک را می‌توان باز و بدون پوشش نگاه داشت.

تا زمانی که رویش موها روی زخم را بپوشاند هنگام تماس با آفتاب آن را بپوشانید.

در صورت استحمام روی زخم را با پوشش پلاستیکی، بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

در صورت بروز علایمی مانند سرماخوردگی، گلودرد، سرفه، آبریزش از چشم و بینی به پزشک خود مراجعه کنید.

توصیه می‌شود ۳-۴ هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید.

در اغلب موارد بهبودی کامل در طول شش هفته اتفاق می‌افتد هرچند در ۳۰-۴۰٪ موارد ممکن است بعضی از علایم تا سه ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.

در صورت عدم بهبود علایم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید و ناگهانی یا بروز حالت نگران کننده با اورژانس شهر یا شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.

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

تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۳-۶ ساعت)

تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد. حالت تشنجی