

شماره سند: H02B1E100/B15

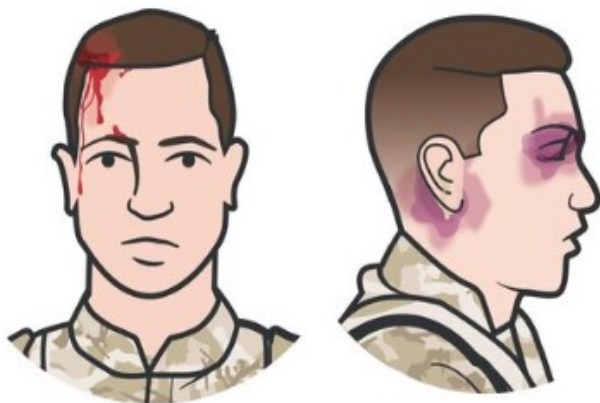
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

ضربه سر



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، بلافاصله

با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید یا فرد را به

نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید:

از دست دادن هوشیاری، تشنج یا لرزش یا حرکات غیرارادی بدن، عدم توانایی در بیدار ماندن و خواب آلودگی، ضعف، بی‌حسی یا مور مور شدن در دست‌ها یا پاها، تفاوت قابل توجه در اندازه مردمک چشم‌ها (یکی بزرگتر از دیگری)، استفراغ بیش از دو بار، بدتر شدن سردرد، سردردی که با گذشت زمان شدیدتر می‌شود و تسکین نمی‌یابد



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۲۷۳۷۰۱۳۰۵۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش جراحی اعصاب ۲۴۱۶ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می‌باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می‌باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



ج. پایش منظم (به ویژه در شب اول)

فرد آسیب‌دیده باید در شب اول ضربه مغزی تنها نماند.

هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار فرد را بیدار کنید و از او سؤالات ساده بپرسید (مانند: اسمت چیست؟ یا امروز چه روزی است؟). هدف این است که مطمئن شوید فرد به راحتی بیدار می‌شود و وضعیت شناختی‌اش بدتر نشده است.

د. بازگشت تدریجی به فعالیت‌ها

پس از گذشت ۴۸ تا ۷۲ ساعت اول و با بهبود علائم، بهبودی باید به صورت پله‌ای و آهسته پیش برود:

پله ۱: فعالیت استراحت کامل، انجام فعالیت‌های روزمره سبک بدون فشار ذهنی.

پله ۲: شروع فعالیت‌های ذهنی بسیار سبک (مثلاً ۱۰ دقیقه مطالعه یا استفاده از موبایل).

پله ۳: افزایش تدریجی زمان مطالعه یا کار کامپیوتری، پیاده‌روی کوتاه و سبک.

پله ۴: بازگشت به فعالیت‌های ورزشی سبک (با تأیید پزشک).
قانون کلیدی: اگر با انجام یک فعالیت (ذهنی یا جسمی)، علائم ضربه مغزی شما بازگشت یا تشدید شد، فوراً فعالیت را متوقف کنید و به سطح قبلی بازگردید. بهبودی زمان می‌برد. صبور باشید.

ه- تغذیه، سوخت رسانی به بدن

شما می‌توانید به طور معمول بخورید و بیاشامید.

بروز بی‌بوست می‌تواند باعث تشدید سردرد شود. با مصرف میوه و سبزیجات (مواد غذایی فیبر دار) و در صورت لزوم با دستور پزشک معالج، ملین‌ها از این اختلال پیشگیری کنید



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



آسیب سر چیست؟

آسیب سر یک آسیب عملکردی موقت به مغز است که معمولاً در اثر تکان خوردن، ضربه یا سقوط ناگهانی سر ایجاد می شود. نیازی نیست که حتماً زخمی روی سر یا کبودی وجود داشته باشد تا آسیب رخ دهد. این آسیب به دلیل اختلال در نحوه عملکرد طبیعی سلول های مغزی به وجود می آید و معمولاً گذرا است.

ضربه به سر می تواند در هر سنی رخ دهد. شایع ترین عوامل عبارتند از:

- سقوط: به ویژه در کودکان خردسال و افراد مسن.
- حوادث ورزشی: مانند فوتبال، دوچرخه سواری، بسکتبال.
- تصادفات کوچک: برخورد سر با میز، چهارچوب در، یا حوادث رانندگی با سرعت پایین.



علائم کلیدی که باید زیر نظر داشت (مراقب باشید)

علائم ضربه مغزی ممکن است بلافاصله یا چند ساعت پس از آسیب ظاهر شوند. این علائم به سه دسته تقسیم می شوند:

- **علائم جسمی:** سردرد مداوم، حالت تهوع یا استفراغ بیش از ۲ بار، سرگیجه، مشکلات تعادلی، حساسیت شدید به نور یا صدا، خروج خون یا مایع از بینی یا گوش، دوبینی یا تاری دید
- **علائم شناختی (فکری):** احساس گیجی یا حس کندگی، مشکل در تمرکز یا یادآوری، کندی در پاسخ دادن به سؤالات.
- **علائم عاطفی:** تحریک پذیری یا عصبانیت غیرمعمول، احساس غمگینی یا اضطراب، خواب آلودگی بیش از حد یا ناتوانی در به خواب رفتن (بی خوابی).

درمان اصلی استراحت است.

بهبودی از ضربه سر نیاز به صبر دارد.



خودمراقبتی و مدیریت در منزل (نقشه راه بهبودی)

دستورالعمل های زیر به شما کمک می کند تا به مغز خود فرصت ترمیم بدهید:

الف. استراحت مطلق (۴۸ ساعت اول)

استراحت جسمی: از هرگونه فعالیت فیزیکی شدید، ورزش، دویدن یا بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.

استراحت ذهنی: برای حداقل دو روز اول، فعالیت هایی که نیاز به تمرکز زیاد دارند را متوقف کنید:

- استفاده از تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر (صفحات نمایش).
- مطالعه طولانی یا بازی های فکری.
- محیط های پر سر و صدا و پر نور.

اگر در محل آسیب تورم وجود دارد، هر یک ساعت ۲۰ دقیقه کیسه یخ روی آن قرار دهید (حتماً بین پوست و کیسه یخ پارچه یا حوله قرار دهید).

هنگام استراحت بهتر است سر ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد تا برگشت خون مغز به راحتی صورت پذیرد و فشار داخل جمجمه کاهش یافته و در نتیجه سردرد ناشی از ضربه کم شود.

ب. مدیریت درد

سردرد خفیف را می توان با استامینوفن (مانند پاراستامول) مدیریت کرد. به هیچ وجه در ۲۴ ساعت اول از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (مانند ایبوپروفن یا آسپرین) استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک دستور داده باشد، زیرا این داروها می توانند خطر خونریزی را در صورت وجود آسیب پنهان افزایش دهند.