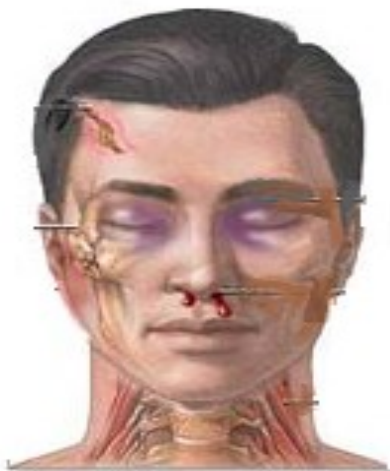




آموزش به بیمار

ضربه سر



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

میزان فعالیت:

توصیه می شود که به مدت ۲ روز در منزل استراحت کنید و تا ۲ هفته از انجام ورزشهای سنگین خودداری کنید.

برای پیشگیری از ضربه سر چه باید کرد؟

مراقبت از کودکان و استفاده از حفاظ ایمن در لبه های بالکن و پشت بام به منظور جلوگیری از سقوط، رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی، رعایت اصول ایمنی و ، نوسازی وسایل نقلیه، رعایت اصول بهداشت کار و همچنین استفاده از کلاه ایمنی توسط موتورسواران و کسانی که در ساختمان ها کار می کنند،

بهترین درمان برای ضربات مغزی، پیشگیری است.



منبع: www.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ و یا با شماره ۳۱۰۹ داخلی بخش
جراحی اعصاب (۲۴۱۶)

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 می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های
آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آبرات مارا
دنبال کنید



در صورت بروز تشنج، بیمار را روی زمین به پهلو چپ خوابانده و سر وی را اندکی به جلو خم نمایید. مانع حرکات تشنجی وی نشوید. برای پیشگیری از بروز ضربه سر مجدد، در صورت امکان سر بیمار را با یک بالش محافظت کنید. لباس های تنگ بیمار را در صورت امکان آزاد کنید.

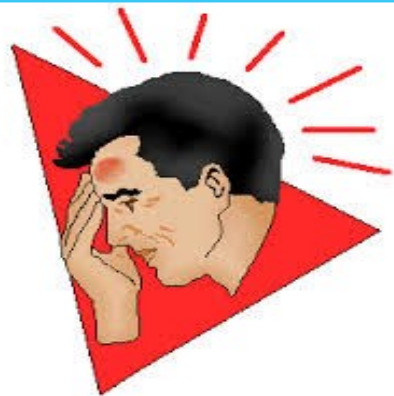
حداقل به مدت ۲۴ ساعت از مصرف هرگونه داروی آرام بخش و مسکن های قوی تر از استامینوفن و نیز داروهای حاوی آسپیرین خودداری کنید.

تغذیه چگونه باید باشد؟

شما می توانید به طور معمول بخورید و بیاشامید.

بروز یبوست می تواند باعث تشدید سردرد شود. با مصرف میوه و سبزیجات (مواد غذایی فیبر دار) و در صورت لزوم با دستور پزشک معالج، ملین ها از این اختلال پیشگیری کنید



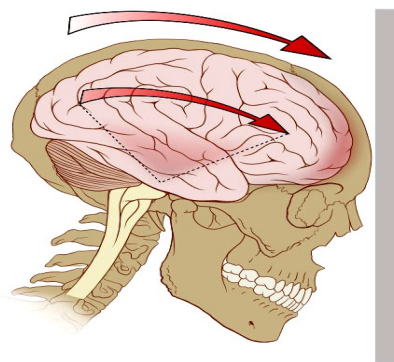


اقدامات زیر در کنترل علایم شما کمک کننده است:

- ◆ اگر در محل آسیب تورم وجود دارد، هر یک ساعت ۲۰ دقیقه کیسه یخ روی آن قرار دهید (حتما بین پوست و کیسه یخ پارچه یا حوله قرار دهید).
- ◆ اگر علی‌رغم استفاده از کیسه یخ، تورم افزایش قابل توجهی پیدا کرد مجدداً به بیمارستان مراجعه کنید.
- ◆ 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.

در صورت بروز علایم ذیل حتماً به بیمارستان مراجعه کنید:

- ① خواب‌آلودگی یا ناتوانی در بیدار شدن
- ① تهوع و استفراغ بیش از ۲ بار
- ① تشنج
- ① خونریزی یا خروج ترشحات آبکی از گوش یا بینی
- ① سردرد شدید که با مسکن معمولی برطرف نشود.
- ① ضعف یا فقدان حس در اندام‌ها
- ① گیجی یا بروز رفتارهای غیرعادی (عدم تعادل، وزوز گوش، اشکال در تمرکز)
- ① تغییر در اندازه مردمک‌های چشم، دوبینی، تاری دید، حرکات غیرطبیعی چشم
- ① نبض خیلی تند یا خیلی آهسته
- ① تنفس غیرعادی، تحریک‌پذیری، اختلال تکلم



مددجوی عزیز:

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.



ضربه سر:

این پمفلت، راهنمایی برای مراقبت از بیمار دچار ضربه سر در منزل می باشد. لطفاً با دقت مطالعه کرده و به آن عمل کنید

سرایعترین محل وارد آمدن صدمه می باشد.

○ ما یافته‌ای به نفع اینکه ضربه به سر شما مشکل جدی باشد، پیدا نکردیم. اگرچه علایم جدی و عوارض غیرقابل انتظار ممکن است در طی ساعت‌ها تا روزها پس از ضربه به سر رخ دهد.

