

## ترومای سر

بیمار گرامی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده اید، بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجا می کنند. این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علایمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بروز آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد. مهم ترین روش تشخیصی شرح حال دقیق و معاینات کامل است. انجام تست هایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی تنها در صورت شک پزشک به وجود آسیب لازم است. شما با توجه به ضربه سر و آسیب احتمالی بررسی کامل شده اید:

- از مغز شما سی تی اسکن انجام نشده زیرا در حال حاضر با توجه به معاینات و شرح حال نیاز به انجام آن نمی باشند.
  - از مغز شما سی تی اسکن انجام شده که طبیعی بوده و د حال حاضر آسیب قابل مشاهده ای در آن دیده نمی شود.
- بنابراین در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید، اما با توجه به اینکه ضربه ای به سر شما وارد شده است ممکن است علایم و نشانه هایی مانند موارد زیر در شما ایجاد شود که بهبود کامل آنها چند روز تا چند هفته طول می کشد.
- علایم شایع پس از ضربه به سر که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند:

## علایم جسمی:

سردرد منتشر در کل سر گرامی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده اید، بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب های خفیف می شوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجا می کنند. این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علایمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بروز آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد. مهم ترین روش تشخیصی شرح حال دقیق و معاینات کامل است. انجام تست هایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی تنها در صورت شک پزشک به وجود آسیب لازم است. شما با توجه به ضربه سر و آسیب احتمالی بررسی کامل شده اید

- سرگیجه/احساس سبکی سر
- تهوع/استفراغ
- تپش و افزایش ضربان قلب
- تورم و برجستگی پوست سر
- اختلال تعادل
- خواب آلودگی یا کاهش خواب
- اختلال بینایی و تاری دید
- دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- رنگ پریدگی
- کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- حساسیت به نور و صدا
- بی قراری و تحریک پذیری احساس اندوه و افسردگی
- اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی

## علایم خلقی:

- خستگی و ضعف
- حساسیت به نور و صدا
- بی قراری و تحریک پذیری احساس اندوه و افسردگی
- اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی
- اضطراب و نگرانی
- تشدید بروز احساسات و عواطف

## علایم شناختی:

- اختلال حافظه
  - اختلال تکلم
  - گیجی و منگی
  - اختلال تفکر/کندی تفکر
  - اختلال قدرت تمرکز و توجه
- علایم هشدار در ضربه به سر

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

- تشدید تهوع و استفراغ/استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴-۶ ساعت)
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد
- حالات تشنجی
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی
- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- تشدید بیقراری/تحریک پذیری
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندامها( دست و پا)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی آذربایجان غربی



## ضربه به سر

واحد آموزش سلامت

تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۳



تنهایی به فعالیت هایی مانند حمام رفتن بپردازید

- از بلند کردن/تکان دادن/اهل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.
  - از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی ، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.
  - پیاده روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید. در صورت بروز تشنج، هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید. از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک حتما دوره درمان آن را بطور کامل به پایان برسانید

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص بیماران اورژانس

• تشدید گیجی/منگی یا کاهش سطح هوشیاری

- اختلال سایز مردمک های دور چشم(بزرگ تر شدن یک مردمک)
- حرکات پرشی/پاندولی یا ناخواسته چشم ها، دوبینی، اختلال بینایی

• ضربان قلب بسیار تند یا کند

• اختلا در تنفس

• تورم/قرمزی/ترشح محل زخم

• اختلال شنوایی یا تکلم

• اختلال حافظه

• اختلال در راه رفتن یا تعادل

## • مراقبت های پس از ترخیص:

• نخستین روز(۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.

• در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

• می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید. استراحت زیاد جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید.

• تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به