



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

شبکه بهداشت و درمان شهرستان سقز
بیمارستان شفا شهرستان سقز

ضربه به سر



تهیه و تدوین:

فرهاد عزیزی

پرستار بخش اورژانس

بیمارستان شفا شهرستان سقز

۲- به منظور کاهش استرس و بی خوابی، محیط زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.

۳- در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ، غذا در مقدار کم و وعده‌های غذایی زیاد به بیمار داده شود.

۴- داروهای خود را به صورت منظم و طبق دستورات تنظیم کرده و مصرف نمایید.

۵- از انجام ورزش‌های سنگین و فعالیت‌هایی که احتمال ضربه به سر را افزایش می‌دهد حداقل به مدت دو هفته پرهیز نمایید.

۶- در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید و داروهای خود را به صورت کامل مصرف کنید و از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.

۷- در صورت جراحی سر، دو هفته بعد از عمل جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها مراجعه کنید.

۸- جهت جلوگیری از یبوست به تدریج غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه‌هایی مانند انجیر و زرد آلو استفاده کنید

۹- از زور زدن خودداری کرده و از توالف فرنگی استفاده کنید

۱۰- از حمام می‌توان استفاده کرد ولی بهتر است تا زمانی که بخیه‌ها کشیده نشده است سر خشک بماند.

۱۱- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی را شروع کنید.

۱۲- هر دو ساعت به بیمار تغییر وضعیت دهید و در تغییر وضعیت به وی کمک کنید به منظور پیشگیری از خشکی پوست می‌توانید از نرم‌کننده‌های پوستی استفاده کنید.

۱۳- در صورت اجازه‌ی پزشک حداقل سه بار در روز از بستر بیرون بیایید و راه بروید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به

اورژانس مراجعه نمایید:

- ۱- استفراغ و تهوع
- ۲- خواب آلودگی و گیجی
- ۳- سردرد شدید که تا ۴ ساعت پس از آ سیب ادامه دارد
- ۴- تشنج
- ۵- تاری دید و ضعف بینایی



- ۶- خونریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی یا گوش
- ۷- اشکال در صحبت کردن
- ۸- سفتی گردن
- ۹- تب

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل:

- ۱- هنگام استراحت در منزل بهتراست جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط، سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

شناسایی علت ضربه به سر:

- ۱- تصادفات رانندگی
- ۲- سقوط از ارتفاع
- ۳- درگیری جسمی
- ۴- حوادث حین کار و ورزش

صدمه به سر به ۳ دسته تقسیم می شود:

- ۱- آسیب به پوست سر
- ۲- شکستگی جمجمه
- ۳- صدمه به مغز و خونریزی های مغزی

ضربه مغزی معمولاً به ۳ درجه متفاوت تقسیم بندی می شود:

- درجه ۱: فراموشی یا نسیانی که بیشتر از ۳۰ دقیقه طول نمی کشد و بیمار بیهوش نمی شود.
- درجه ۲: بیهوشی طولانی تر از ۵ دقیقه و فراموشی به مدت ۳۰ دقیقه تا ۲۴ ساعت درجه ۳: بیش از ۵ دقیقه بیهوش بودن و فراموشی طولانی تر از ۲۴ ساعت.

اگر شما مراقبت از فرد را برعهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت، هر دو ساعت یا طبق آنچه توصیه شده است بیدار کنید، اگر فرد بیدار نشد فوراً پزشک را مطلع کنید.

ضربه مغزی را آسیب دیدگی سر در اثر تکان خوردن سر یا وارد شدن ضربه به سر نیز تعریف کرده اند.

در اکثر موارد فرد آسیب دیده بیهوش نمی شود. به بیان دیگر ضربه مغزی صدمه دیدن ساختار خرم، یعنی مغز، در اثر تکان خوردن شدید یا وارد شدن ضربه است.

مغز در مایع مغزی شناور است که از آن در برابر ضربه و تکان محافظت می کند. تکان خوردن یا ضربه دیدن شدید سر باعث می شود که مغز محکم به جمجمه برخورد کند و در نتیجه در پی پاره شدن عصب های فیبری و رگ های خونی زیر جمجمه با تجمع خون مواجه شویم.

