



عنوان ۸۲

راهنمای بیمار مبتلا به ضربه و آسیب به سر



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

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 ایجاد می کنند، این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بهبود 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 ی 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 باشد.

□ از مغز شما سی تی اسکن انجام شده که طبیعی بوده و در حال حاضر آسیب قابل مشاهده ای در آن دیده نمی شود.

بنابراین، در حال حاضر می توانید به منزل باز گردید، اما با توجه به اینکه ضربه ای به سر شما وارد شده است ممکن است علائم و نشانه هایی مانند موارد زیر در شما ایجاد شود که بهبود کامل آنها چند روز تا چند هفته طول می کشد.

علائم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند :

۱-علائم جسمی :

-سردرد منتشر در کل سر/ 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/ اختلال در راه رفتن

۲-علائم 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

۳-علائم شناختی :

- اختلال حافظه/اختلال تکلم/گیجی و منگی /اختلال تفکر / کندی تفکراختلال قدرت تمرکز و توجه

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱-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.

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

۳-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.

۴-استراحت زیاد جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید.

۵-تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملاً بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هایی مانند حمام رفتن بپردازید.

۶-از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.

۷-از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.

۸-پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.

۹-از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید.

۱۱- در صورت بروز تشنج، هرگز بدون اجازه ی پزشک رانندگی نکنید.

۱۲- از شرکت در مراسم / تئاترها / مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.

۱۳- در صورت بروز درد تنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید، از مصرف داروهای حاوی آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب های غیر استروئیدی مثل بروفن، ژولفن، ناپروکسن و مفنمیک اسید تا چهار هفته خودداری کنید.

۱۴- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.

۱۵- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.

۱۶- در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۲۰-۱۵ دقیقه ای تکرار کنید.

۱۷- 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.

۱۸- در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید.

۱۹- فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند و زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت که هنگام ترخیص به شما گفته می شود.

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

۲۱- در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

۲۲- در صورت بروز علائم بیماری های عمومی مانند سرماخوردگی، گلودرد، سرفه، آبریزش از چشم و بینی به پزشک همیشگی خود مراجعه کنید.

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

۲۴- در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.

۲۵- در اغلب موارد بهبودی کامل در طول شش هفته اتفاق می افتد هر چند در ۴۰ - ۲۰٪ موارد ممکن است بعضی از علائم تا سه ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.

۲۶- در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید/ ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن ۱۱۵ (اورژانس شهر) تماس بگیرید.

در صورت بروز هر یک از علائم 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

- تب

- تشدید بی قراری / تحریک پذیری

- سفتی گردن

- شنیدن صدا در گوش

- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها (دست و پا)

- تشدید گیجی / منگی یا کاهش سطح هوشیاری

- اختلاف سایز مردمک های دو چشم (بزرگ تر شدن یک مردمک)

- حرکات پرشی / پاندولی یا ناخواسته ی چشم ها، 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