

ضربه و آسیب به سر

راهنمای بیماران

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

- 1- نخستین روز (24 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.
- 2- در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر 4-2 ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
- 3- 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.
- 4- استراحت زیاد جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید.
- 5- 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 فعالیتهای مانند حمام رفتن بپردازید.
- 6- از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا 4 هفته خودداری کنید.
- 7- از شرکت در فعالیتهای سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا 4 هفته خودداری کنید.
- 8- پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.
- 9- از فعالیتهایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید.
- 10- در صورتی که در طی 4-2 هفته اول هنوز دچار سر درد می شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن تا 4 ساعت بعد از آن از رانندگی خودداری کنید، زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سوال کنید.
- 11- در صورت بروز تشنج، هرگز بدون اجازه ی پزشک رانندگی نکنید.

- 12-** از شرکت در مراسم / تئاترها / مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.
- 13-** 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، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا چهار هفته خودداری کنید.
- 14-** از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.
- 15-** در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.
- 16-** در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت **15-20** دقیقه ای تکرار کنید.
- 17-** 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.
- 18-** 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.
- 19-** 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.
- 20-** تا زمانی که رویش موها کاملاً روی زخم را بپوشاند هنگام تماس با آفتاب آن را بپوشانید.
- 21-** در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا **24** ساعت زخم را خیس نکنید.
- 22-** در صورت بروز علائم بیماری های عمومی مانند سرماخوردگی، گلودرد، سرفه، آبریزش از چشم و بینی به پزشک همیشگی خود مراجعه کنید.
- 23-** توصیه می شود **3-4** هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید.
- 24-** در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.
- 25-** در اغلب موارد بهبودی کامل در طول شش هفته اتفاق می افتد هرچند در **20 - 40** % موارد ممکن است بعضی از علائم تا سه ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.

26- در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید / ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره
تلفن 115 (اورژانس شهر) تماس بگیرید.

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 3 نوبت در 6-4 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