

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی جهرم

بیمارستان خاتم الانبیاء خفر

## آموزش به بیماران ضربه به سر



علائم شایع پس از ضربه به سر:

### علائم جسمی:

۱- سردرد منتشر در کل سر-۲- سرگیجه احساس سبکی سر-۳- تهوع / استفراغ-۴- تپش قلب-اختلال تعادل / اختلال در راه رفتن-۵- اختلال بینایی و تاری دید-۶- دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن-۷- کاهش هوشیاری کوتاه مدت

### علائم خلقی و شناختی:

۱- خستگی و ضعف-۲- حساسیت به نورو صدای-۳- بیقراری و تحریک پذیری-۴- اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی-۵- اختلال حافظه اختلال تکلم-۶- گیجی و منگی و اختلال تمرکز و توجه

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

اولین روز پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و لازم است توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۴-۲ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

می توانید به میزان تحمل غذا بخورید، بهتر است با مایعات شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف نمایید. از بلند کردن / تکان دادن هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع، تا ۴ هفته خودداری کنید. حضور در مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید. در صورت بروز درد بهتر است از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید. از مصرف خودسرانه بروفن، ژلوفن،

ناپروکسن و مفنامیک اسید آرام بخش ها و داروهای خواب آور خودداری کنید. در صورت بروز تورم پوست سر در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ در ۲۴ ساعت اول استفاده کنید.

در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید. فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش پانسمان دارند و زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه داشت. ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید. استحمام بعد از ۲۴ ساعت مشکلی ندارد.

### **در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید:**

۱- تشدید تهوع و استفراغ مکرر و دائم بیش از ۳ نوبت در ۶-۴ ساعت)

۲- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد..

۳- حالات تشنجی / تب

۴- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

۵- خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار

۶- ترشحات شفاف آبکی یا خونی از گوش و یا بینی

۷- خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن

۸- تشدید بی قراری تحریک پذیری

۹- سفتی گردن

۱۰- تشدید و یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندامها دست یا پاها

۱۱- اختلال در تنفس

**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.**

تهیه کننده: سمیرا باقری

سوپروایزور آموزشی

گروه هدف: بیماران محترم

بهار ۹۷