

تعریف

بیش از ۸۰ درصد ضربه هایی که به سر وارد میشود تنها موجب آسیب های خفیف میشود که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد میکنند. این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارد و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علائمی میشوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بهبودی آنها ممکن است از چندماه تا چند سال طول بکشد.

مهمترین روش تشخیصی:

- شرح حال دقیق و معاینات کامل توسط پزشک می باشد.
- انجام تست هایی مانند سی تی اسکن و ام آر آی تنها در صورت شک پزشک به وجود آسیب لازم می باشد.

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

➤ علائم جسمی:

- سردرد منتشر در کل سر - سرگیجه - احساس سبکی سر - تهوع - استفراغ - طپش و افزایش ضربان قلب - تورم - برجستگی پوست سر - اختلال تعادل - خواب الودگی یا کاهش خواب - اختلال بینایی و تاری دید - رنگ پریدگی - کاهش سطح هوشیاری کوتاه مدت - اختلال در راه رفتن

➤ علائم خلقی:

- خستگی وضعف - حساسیت به نور و صدا - بیقراری - تحریک پذیری - احساس اندوه و افسردگی - اختلال رفتاری و رفتارهای غیرطبیعی - اضطراب و نگرانی - تشدید بروز احساسات و عواطف

➤ علائم ذهنی:

- اختلال حافظه - اختلال تکلم - گیجی و منگی - اختلال تفکر و کندی تفکر - اختلال قدرت تفکر و توجه

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

- نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه به سر مهمترین زمان است و شما نباید تنها بمانید و حتما یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقب شما باشند.
- 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.
- تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته و به حالت طبیعی قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هایی مثل حمام رفتن پردازید.
- از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش، خانه داری، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین، حرکات سریع، خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید. پیاده روی سبک و کوتاه مدت بهترین ورزش است.
- از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز دهی زیاد دارند مثل کار با کامپیوتر و بازیهای رایانه ای خودداری نمایید.

بسمه تعالی
بیمارستان شهداء بناب

ضربه و آسیب به سر

تهیه و تنظیم:

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

اعظم پورمحمدی

کارشناس پرستاری (پرستار اورژانس)

منبع:

ضربه های جمجمه و مغز

(دکتر یعقوب نرسلی)

تهیه: تیر ۱۳۹۹

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

در صورت بروز هریک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید:

- تشدید تهوع و استفراغ، استفراغ های مکرر و دایم و استفراغ بیش از ۳ نوبت در عرض ۶ یا ۴ ساعت
- تشدید سردرد، سردردهایی که به درمان پاسخ ندهند.
- حالت تشنجی
- بی اختیاری ادراری یا مدفوعی
- ترشحات شفاف، آبکی و یا خونی از گوش و یا بینی
- خواب الودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- تب
- تشدید بی قراری و تحریک پذیری
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هریک از اندام ها (دست یا پا)
- اختلال در سایز مردمکهای دو چشم (بزرگتر شدن یک مردمک) و اختلال بینایی
- ضربان قلب بسیار تند یا کند
- اختلال در تنفس، شنوایی، تکلم، حافظه
- تورم و قرمزی یا عدم بهبودی در تورم و برجستگی پوست سر
- اختلال در راه رفتن یا تعادل

- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی میشوند خودداری نمایید.
- در صورتی که طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سردرد میشوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن تا ۴ هفته بعد از آن از رانندگی خودداری نمایید. زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سوال کنید.
- در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع یا ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.
- در صورت عدم بهبودی در علایم پس از یک هفته به پزشک مراجعه نمایید.

