

تعریف:

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.

علائم:

☹️ **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

☹️ **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 **علائم شناختی:** - اختلال حافظه - اختلال تکلم - گیجی و منگی - اختلال تفکر / کندی تفکر - اختلال قدرت تمرکز و توجه

☹️ در صورتیکه بیمار در سی تی اسکن مشکلی نداشته باشد و علائم بالینی پایدار داشته باشد مرخص میشود ، ولی در صورتیکه دچار خونریزی مغزی شده باشد و طبق نظر پزشک معالج نیاز به جراحی داشته باشد اقدامات ذیل انجام می شود.

بعد از جراحی ، در آی سی یو:

1. بیمار با حال نیمه هوشیار و پانسمن فشاری وارد آی سی یو می شود . پانسمن نباید خیلی سفت باشد
2. ناحیه جراحی شده به یک یا چند لوله به نام درن وصل است ، این لوله ها دو نوعند : نوعی که دارای خلا است روی زمین قرار میگیرد و ترشحات خونی را تخلیه می کند . نوع دیگر که خلا ندارد مسئول خالی کردن مایع مغزی نخاعی است که حتما باید هم سطم سر باشد .
3. زاویه سر باید 30 درجه بالاتر از سطح بدن قرار گیرد مگر اینکه نظر جراح چیز دیگری باشد
4. اغلب بعد از جراحی آنتی بوتیک و مسکن و استروئیدها و ضد تشنج ها داروهای تجویزی پزشک برای شما میباشند
5. سطح هوشیاری شما و مردمکها مرتب بررسی میشود
6. شما را با سی تی اسکن های متعدد از نظر خونریزی و عوارض کنترل می کنند و در صورت نبود مشکل ، به بخش منتقل میکنند

بعد از عمل و انتقال به بخش:

1. شروع تغذیه دهانی با نظر پزشک .
2. با توجه به اختلال بلع رژیم از مایعات شروع شده و به تدریج غذاهای نرم و با احتیاط شروع شود.
3. با توجه به اختلال در تعادل مراقبت از نظر سقوط انجام گیرد و به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنند.
4. از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کند .
5. در صورت داشتن مزه شور در دهان یا ترشح از محل عمل باید پزشک یا پرستار در جریان قرار گیرد.

درمان و خود مراقبتی:

- 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 2-4 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 فعالیت هایی 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 فعالیت های 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 فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید 10 - در صورتی که در طی 2-4 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 .



مرکز آموزشی درمانی امین

تروما به سر



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید:

Www.amin.mui.ac.ir

منابع: برونر و سودارت دستور العمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

1402

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

علائم خطر:

- ⊗ تشدید تهوع و استفراغ/ استفراغ مکرر و دائم (بیش از 3 نوبت در 4-6 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 ساینز مردمک های دو چشم (بزرگ تر شدن یک مردمک) - حرکات پرشی / پاندولی یا ناخواسته ی چشم ها، دوبینی، اختلال بینایی - ضربه ی 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

تهیه و تنظیم: مریم خان محمدی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تأیید کننده علمی: دکتر مهابادی (متخصص جراحی اعصاب)
شماره پمفلت: EMR-PE-24

- 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 نشن هفته اتفاق می افتد هرچند در 20 - 40٪ موارد ممکن است بعضی از علائم تا سه ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.