

بیمار گرمی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده
اید این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی به همراه 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 شایع پس از ضربه به سر:

علائم جسمی:

- ❖ سردرد منتشر در کل سر
- ❖ سرگیجه / احساس سبکی سر
- ❖ تهوع / استفراغ
- ❖ تپش قلب
- ❖ اختلال تعادل / اختلال در راه رفتن
- ❖ اختلال بینایی و تاری دید
- ❖ دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- ❖ کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- علائم خلقی و شناختی:
- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ حساسیت به نور و صدا
- ❖ بی قراری و تحریک پذیری
- ❖ اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی

❖ اختلال حافظه/ اختلال تکلم

❖ گیجی و منگی و اختلال تمرکز و توجه

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

B 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.

B 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.

B می توانید به میزان تحمل غذا بخورید. بهتر است با
مایعات شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی خود
را مصرف نمایید.

B از بلند کردن/ تکان دادن/ هل دادن و کشیدن بارهای
سنگین و حرکات سریع، تا 4 هفته خودداری کنید.

B از حضور در مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث
تحریک سردرد می شوید، خودداری کنید.

B 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 خودداری کنید.

B از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که
باعث خواب آلودگی می شود خودداری کنید.

B در صورت بروز تورم پوست سر در محل ضربه از
کمپرس سرد با کیسه یخ در 24 ساعت اول استفاده کنید.



B 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.

B فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش پانسمان دارند و
زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه
داشت.

B تا 24 ساعت زخم را خیس نکنید. استحمام بعد از 24
ساعت مشکلی ندارد.

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

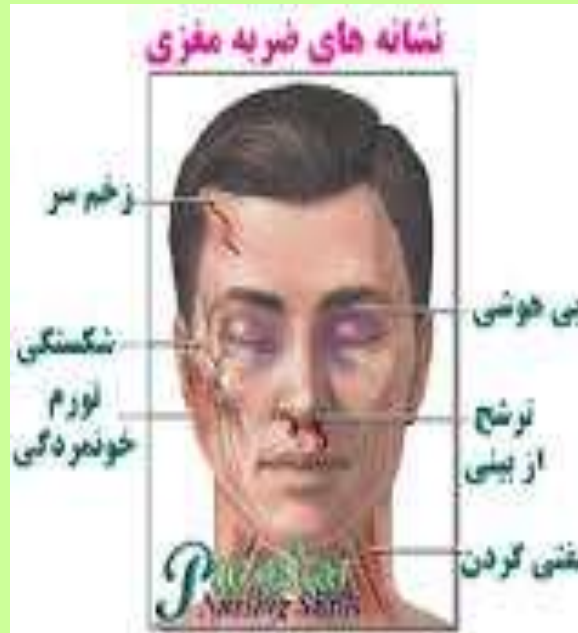


مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در ضربه سر

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت
بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir



1- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از 3 نوبت در 4-6 ساعت).

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

3- حالات تشنجی

4- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

5- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی

6- خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن

7- تب

8- تشدید بی قراری / تحریک پذیری

9- سفتی گردن

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

11- اختلال در تنفس

12- در صورت نیاز به مراجعه مجدد برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

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.



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در ضربه به سر
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقایان دکتر باقری-دکتر شیرانی
سمت	مدیر گروه اعصاب -مدیر گروه اورژانس
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-EM-06

منبع : برونر و سودارث