



تهیه کننده:

افروز حسین زاده

مهر ماه 1404

## ضربه به سر چیست؟

به هر گونه آسیب به پوست و استخوان جمجمه، مغز یا بافت و رگ‌های خونی اطراف آن گفته می‌شود که می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد مغز، کما یا حتی مرگ شود و می‌تواند به دنبال تصادفات، سقوط از ارتفاع و نزاع و درگیری اتفاق می‌افتد. صدمات ناشی از ضربه به سر شامل موارد زیر می‌باشد:

- 1- آسیب به پوست سر
- 2- شکستگی جمجمه
- 3- صدمات به بافت مغز و خونریزی‌های مغزی

## آیا روش‌های تشخیصی ضربه به سر را می‌دانید؟

- \_ گرفتن شرح حال و معاینات بالینی
- \_ تصویربرداری‌های مغزی: رادیوگرافی، سی‌تی اسکن، ام آر آی
- \_ آنژیوگرافی مغزی

## آیا علائم ضربه به سر را می‌دانید؟

سردرد و سرگیجه - کاهش سطح هوشیاری  
از دست دادن حافظه - تشنج - تغییرات

خلقی و تحریک‌پذیری - اختلالات بینایی (مانند تاری دید، دوبینی) و شنوایی (مانند خونریزی، کاهش شنوایی) - تهوع و استفراغ  
اختلالات تعادلی - خروج مایع خون از بینی

## آیا می‌دانید عوارض ناشی از ضربه به سر چیست؟

ممکن است ضربه به سر موجب پیامدهای طولانی مدت در بیمار شود. این پیامدها شامل موارد زیر می‌باشند:  
صرع پس از تروما - سردردهای مداوم - عفونت‌های مغزی - فراموشی و اختلال در تمرکز - خونریزی‌های مغزی مزمن - عقب افتادگی ذهنی - اختلالات خلقی و رفتاری و شخصیتی و...

## آیا مراقبت‌های لازم در زمان وقوع ضربه به سر را می‌دانید؟

\_ استراحت کافی در منزل را رعایت کنید و تا زمان بهبودی کامل تحت نظر پزشک خود بمانید.

\_ زاویه 30 درجه سر و بدن با سطح را در زمان استراحت رعایت کنید.

عدم تعادل و اختلالات در حس و حرکت  
اجزای صورت و اندام‌ها  
تاری دید و دو بینی چشم‌ها و ضعف در  
بینایی

تهوع و استفراغ‌های مکرر  
اختلالات در تکلم، حافظه و فراموشی  
خروج مایع شفاف و خونابه‌ای از بینی و  
گوش  
تب و افزایش ضربان قلب و تنفس و بی  
قراری

تورم و افزایش قرمزی، ترشح و نشت  
مایع در محل عمل جراحی

## آیا راه‌های پیشگیری از ضربه به سر راه میدانید؟

رعایت سرعت مجاز در هنگام رانندگی  
بستن کمربند ایمنی و استفاده از کلاه ایمنی  
در موتور و دوچرخه‌سواری  
نصب حفاظ و ابزارهای لازم حفا‌ی در  
محل پنجره، راه‌پله، تراس، بالکن، حیاط و...  
رعایت نکات ایمنی در محل کار و هنگام  
ورزش

محافظت از کودکان در محیط‌های  
خطرناک مانند خیابان، ارتفاعات  
استفاده از صندلی کودک در ماشین برای  
کودکان کمتر از 5 سال

روزانه به صورت استریل تعویض کنید و  
در زمان مناسب و توصیه شده جهت کشیدن  
بخیه‌ها با نظر پزشک اقدام کنید.

ممکن است بعد از عمل جراحی جراحی  
نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم،  
انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و  
مشکلات بینایی و همچنین نوسانات خلقی  
(افسردگی، غمگینی، بی‌خوابی، عصبانیت،  
خندیدن و گریه کردن ناگهانی، اضطراب و  
...) از عوارض احتمالی هستند که نیاز به  
توان بخشی شامل فیزیوتراپی، کار درمانی،  
گفتار درمانی و دیگر اقدام‌های حمایتی به  
وسیله روان‌پزشک و مددکار اجتماعی و ...  
دارند. در صورت نیاز، با نظر پزشک خود  
به هر یک از موارد گفته شده مراجعه کنید.

## در صورت مشاهده هر یک از موارد هشداردهنده زیر به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:

سردردهای شدید و مقاوم به مسکن‌ها  
تشنج  
کاهش سطح هوشیاری و گیجی و خواب  
آلودگی شدید

از مصرف غذاهای سنگین و چرب در  
روزهای اولیه خودداری کنید.

غذاهای مقوی جهت تامین ویتامین و  
املاح موردنیاز بدن شامل: لبنیات، تخم  
مرغ، آجیل، گوشت قرمز، ماهی و میوه‌جات  
را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.  
از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین  
دار (نوشابه، کولا) خودداری کنید.

از یبوست با رژیم پرفیبر (مایعات و  
سبزیجات) و مایعات فراوان جلوگیری کنید.  
از استرس و عصبانیت و انجام ورزش‌ها  
و فعالیت‌های بدنی سنگین و بیش از حد،  
پیاده‌روی طولانی، رانندگی و مسافرت تا  
زمان دستور و ویزیت مجدد پزشک  
خودداری کنید.

داروهای تجویز شده را به طور منظم و  
به موقع مصرف کنید.

به وقت ویزیت مجدد پزشک مربوطه  
جهت معاینات و درمان‌های تکمیلی توجه  
کنید.

اقدامات درمانی تکمیلی لازم را با توجه  
به عوارض و توصیه‌های پزشک مربوطه  
مانند: معاینات مجدد فک و صورت، چشم و  
گوش و بینی را پیگیری کنید.

در صورت انجام جراحی محل زخم را  
طبق دستورالعمل لازم و آموزش داده شده