



بنام خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آب الله طالقانی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

خود مراقبتی

ضربه به سر

تهیه و تنظیم: حسین میلانی (کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۳

منابع مورد استفاده:

برونر و سودارث / پرستاری داخلی - جراحی:
عفونی و اورژانسی ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه
نگر

مددجوی عزیز:

چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این
شماره ها تماس بگیرید:

۰۴۱۳۴۴۲۴۴۲۱ - داخلی ۲۴۱

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بعد از تکان مغزی (ضربه به سر بدون هیچ آسیب
قابل مشاهده ای در سی تی اسکن بیمار) و ترخیص
از بیمارستان، در صورت بروز نشانه های زیر به
پزشک مراجعه کنید:

تهوع و استفراغ جهنده

- سرگیجه و سردرد
- تاری دید و ضعف بینایی
- خونریزی از بینی و گوش
- فراموشی
- عدم تعادل
- کبودی دور چشم و پشت گوش
- تشنج
- ضعف اندام ها
- اشکال در بیدار شدن و صحبت کردن
- گیجی و عدم آگاهی نسبت به اطراف
- سردرد شدید
- ضعف در یک نیمه از بدن
- خواب آلودگی بدون دلیل

ضربه به سر

علل متداول آسیب دیدگی های سر عبارتند از تصادف با وسایل نقلیه موتوری، خشونت های منجر به ضرب و شتم، اصابت گلوله، اجسام تیز و سقوط از بش لندی.

صدمات سر منجر به آسیب جمجمه، بافت مغز و یا هر دو می شود. کاهش سطح هوشیاری مهم ترین نشانه در صدمات مغزی است.

آنچه بعد از ضربه به سر و ترخیص از بیمارستان باید بدانید:

هر ۲ ساعت یکبار بیمار را بیدار نماید تا مطمئن شوید وضعیت هوشیاری او طبیعی است.

۲۴ ساعت اولیه بعد از ضربه مهمترین ساعاتی هستند که بیمار باید دقیقاً تحت نظر گرفته شود.

در ۲۴ ساعت اول پس از ضربه سر، بیمار نباید فعالیت بدنی زیادی داشته باشد.

در صورتی که بعد از ضربه مغزی، خونریزی از گوش و بینی داشتید، از فین کردن، سرفه و عطسه با فشار زیاد و بلند کردن اشیاء سنگین اجتناب کنید.

سردرد و سرگیجه عارضه ای شایع بعد از ضربه به سر است که ممکن است مدت ها ادامه داشته باشد ولی در صورت تشدید باید به پزشک معالج اطلاع داده شود.

احتمال بروز تشنج بعد از ضربه به سر بیشتر می شود. برای پیشگیری باید داروهای تجویز شده را طبق دستور به دقت استفاده کرد.

فعالیت و استراحت

به بیمار توصیه می شود که به مدت دو روز در بستر

استراحت کند و هنگام شروع به حرکت در صورت بروز

سردرد و سرگیجه در بستر دراز بکشد

ترجیحاً تا یک هفته پس از آسیب به سر از برگشتن به کار و انجام فعالیت های روزمره خوداری کند.

جهت جلوگیری از افزایش فشار داخل جمجمه، در هنگام

استراحت زیر سر ۳۰ درجه بالا باشد، از خم کردن سر و

گردن، مفاصل لگن و زانو خوداری کند.

رژیم غذایی

ضربه به سر باعث افزایش نیازهای غذایی بیماران می شود، باید هر چه زود تغذیه بیمار شروع شود.

بعد از هوشیاری کامل و عدم وجود تهوع و استفراغ می تواند از رژیم غذایی مایعات استفاده کند و در صورت عدم وجود تهوع و استفراغ می تواند بعد از چند ساعت از غذای معمولی استفاده کند.

برای پیشگیری از یبوست، از مایعات، سبزیجات و میوه جات استفاده کند.

دارو درمانی:

داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت توصیه شده مصرف نمایید.