

مددجوی گرامی خانم/آقای شما بدنبال **ترومای سر** به اورژانس مراجعه نموده اید ، باتوجه به علائم و شرح حال شما لطفا بعد از ترخیص و تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه فرمایید :

بیش از 80 درصد از ضربه هایی که به سر وارد میشود ، تنها موجب آسیب های خفیف میشوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد میکنند که مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما باعث بروز علائمی میشوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز میکنند و بهبودی آنها ممکنست چند ساعت تا چند ماه طول بکشد. مهم ترین روش تشخیصی ، شرح حال دقیق و معاینات بالینی و تست هایی مانند سی تی اسکن یا ام آر آی می باشد .



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

1- علائم جسمی :

- سردرد منتشر در کل سر
- سرگیجه /احساس سبکی در 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
- کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- اختلال در راه رفتن

2- علائم خلقی :

- خستگی و ضعف
- حساسیت به نور یا صدا
- بیقراری و تحریک پذیری
- احساس اندوه و افسردگی
- اضطراب و نگرانی

➤ تشدید بروز احساسات و عواطف

3- علائم شناختی :

- اختلال در حافظه
- اختلال تکلم
- گیجی و منگی
- اختلال تفکر/کندی تفکر



توصیه های پس از ترخیص تا زمان بهبودی:

- در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه هر چند ساعت توسط همراه بیدار شود تا در صورت خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن اقدامات لازم انجام گیرد.
- نخستین روز (24 ساعت اول) مهمترین زمان است و مددجو نباید تنها باشد .
- به اندازه میزان تحمل خود غذا بخورید ، بهتر است در ابتدا با مایعات شروع کرده و سپس سوپ و مایعات سبک و در صورت تحمل غذای معمولی مصرف نمایید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ-غ

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

راهنمای بیمار با ترومای سر در زمان تریجی در بخش اورژانس



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش اورژانس

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

رفرنس: معز و اعصاب پرونر-سودارت 2022، آموزش به بیمار ماری ام کاتالیو

- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش یا بینی
- خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن

با آرزوی بهبودی و سلامتی

- تا زمان احساس بهبودی کامل و برگشتن به زمان قبل از ضربه، نباید تنها بمانید و فعالیت هایی مانند حمام رفتن به تنهایی داشته باشید.
- از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا 4 هفته خودداری فرمایید.
- از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا 4 هفته خودداری کنید.
- پیاده روی سبک چند نوبت کوتاه مدت داشته باشید و میزان آن را آرام آرام افزایش دهید.
- استراحت زیاد جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید.
- در صورت درد تنها از استامینوفن یا داروی تجویز شده پزشک مربوطه استفاده نمایید.
- از مصرف داروی خواب آور و آرام بخش که باعث خواب آلودگی شود خودداری فرمایید.
- در صورت زخم باز بعد ضربه، جهت پانسمان و خارج کردن بخیه ها به درمانگاه جراحی اعصاب مراجعه فرمایید.
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید:
- تشدید تهوع / استفراغ، استفراغ مکرر بیش از سه نوبت در 4-6 ساعت
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
- اختلالات تشنجی