



علایم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند:

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

1. در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر 2-4 ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب الودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

2. 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.

3. از کار های سنگین تا 4 هفته خودداری کنید.

4. پیاده روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند نوبت کوتاه مدت راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.

5. در صورت بروز درد از استامینوفن یا داروهای تجویزی پزشکتان استفاده کنید و از مصرف داروهای حاوی ضد درد و اسپرین مثل بروفن و ژلوفن خودداری کنید.

6. در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا 24 ساعت زخم را خیس نکنید.

7. توصیه می شود 3 تا 4 هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی به پزشک مراجعه نمایید.

8. تا زمانی که رویش موها کاملاً روی زخم را بپوشاند هنگام تماس با افتاب روی زخم را بپوشانید.

9. در اغلب موارد بهبودی کامل در 6 هفته اتفاق می افتد هرچند در 20 تا 40 درصد موارد ممکن است برخی از علایم تا 3 ماه باقی مانده و به تدریج برطرف بشود.

- 1 علایم جسمی :
- . سردرد و سرگیجه
 - . رنگ پریدگی
 - . خواب الودگی یا کاهش خواب
 - . تورم و برجستگی پوست سر
 - . اختلال تعادل
 - . اختلال بینایی و تاری دید
 - . کاهش هوشیاری کوتاه مدت
 - . سردرد منتشر شده در کل سر
 - . تپش و افزایش ضربان قلب
 - . اختلال راه رفتن
 - . دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن

- 2 . علایم خلقی:
- . رفتارهای غیرطبیعی
 - . اضطراب و نگرانی
 - . احساس اندوه و افسردگی
 - . بیقراری و تحریک پذیری
 - . خستگی و ضعف
 - . تشدید بروز احساسات و عواطف
 - . حساسیت به نور و صدا

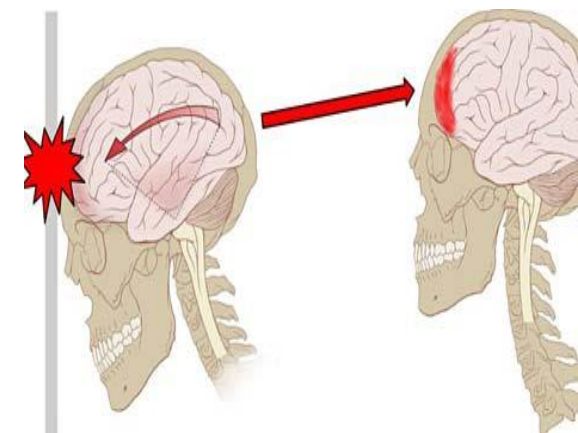
3. علایم شناختی :
- . اختلال حافظه
 - . اختلال تکلم
 - . گیجی و منگی
 - . اختلال تفکر/کندی تفکر
 - . اختلال قدرت تمرکز و توجه

ضربه و آسیب به سر

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی 22 بهمن مرکز خود مراقبتی

کارشناس آموزش به بیمار : زهره کج کلاه

ابان 98



10. در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده نمایید و این کار را روزانه چندین نوبت 15 تا 20 دقیقه انجام دهید .

11. فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش و بانسمان دارند و زخم های کوچک را میتوان باز و بدون پوشش نگه داشت .

12. در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم 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 .

13. در صورت عدم هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه نمایید.

14. در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید / ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن 115 تماس حاصل فرمایید.

15. بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید به تدریج و آرام باشد و از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار به بازگشت سریع خود به کار خودداری نمایید.

16. در صورت تجویز آنتی بیوتیک حتما دوره ی آن را کامل نمایید .

17. از مصرف داروهای آرامبخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی میشود خودداری کنید .

18. در صورت بروز تشنج هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید .

19. از شرکت در مراسم و مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود خودداری کنید .

20. استراحت زیاد جسمی و ذهنی و خواب کافی داشته باشید .

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

تشدید تهوع و استفراغ (بیش از 3 یا 4 نوبت در 4-6 ساعت)

. حالت تشنجی

. تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ نمیدهد .

. بی اختیاری ادرار یا مدفوع

. ترشحات شفاف (ابکی) یا خونی از گوش یا بینی

. خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن

. تب

. سفتی گردن

. شنیدن صدا در گوش

. اختلاف سایز در مردمک های دوچشم

. تشدید بیقراری / تحریک پذیری

. اختلال در تنفس

. ضربان قلب بسیار تند یا کند

. اختلال حافظه

. اختلال شنوایی یا تکلم

. اختلال در راه رفتن یا تعادل

. تورم /قرمزی /ترشح محل زخم

. تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر

. حرکات پرشی و پاندولی ناخواسته ی چشم ها و یا دوبینی یا اختلال در بینایی

. تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از اندام ها (دست و پا)

. تشدید گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

