



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا



صدمات سر

(آنچه بیماران باید بدانند)



تهیه و تنظیم: بهاره ریسمانچی

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

پاییز ۱۳۹۱

- ۵- رعایت ایمنی در انجام ورزش ها و محیط کار
مثلاً ورزش هائی مانند اسب سواری - اسکی - اسکیت -
دوچرخه سواری نیاز به کلاه ایمنی دارند.
- ۶- بستن کمربند ایمنی برای سرنشینان عقب و جلوی
ماشین الزامیست.
- ۷- استفاده از صندلی ماشین برای کودکان کمتر از ۵ سال
الزامی است.

چند نکته:

در حالت خونریزی از بینی و گوش نباید حتی المقدور
سرفه یا عطسه نمود نباید هیچ تلاشی جهت تمیز کردن
محل خروج این ترشحات انجام داد.

تغذیه در بیماران ضربه به سر:

بعد از ضربه به سر نیاز به انرژی نیم برابر افزایش می یابد. از
روز اول تا ۲ هفته بعد از ضربه منیزیوم و روی در بدن
کاهش پیدا می کند و مصرف آجیل ، اسفناج، گوشت
قرمز و تخم مرغ و لبنیات و ماهی توصیه می شود.

مصرف ویتامین و آب: نقش مهمی در بهبود علائم دارد

که توصیه به خوردن میوه جات تازه و نوشیدن چندین
لیوان آب در روز می شود.

مدد جوی گرامی بعد از بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

استفراغ های مکرر

تشنج

خروج مایع شفاف یا خون آبه از بینی و گوش

سر درد مداوم

کاهش هوشیاری

تاری دید و دو بینی و ضعف بینائی

فراموشی

عدم تعادل

تب و افزایش ضربان قلب و تنفس

توصیه هائی جهت جلوگیری از صدمات سر:

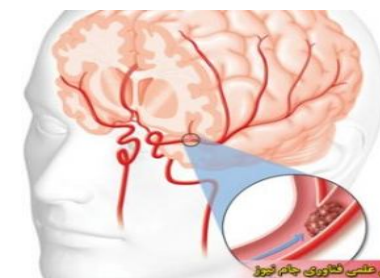
۱- رعایت سرعت مجاز در هنگام رانندگی

۲- استفاده از کلاه ایمنی در موتور سواران

۳- عدم استفاده از روروئک برای کودکان

۴- کودکان زیر ۸ سال و کودکان ۸ تا ۱۰ سال حتماً با

افراد بزرگتر از عرض خیابان عبور نمایند.



در مراقبت از بیماری ضربه به سر آنچه باید

بدانیم:

- ۱- داشتن استراحت لازم و کافی در منزل بر اساس دستور پزشک
- ۲- در هنگام استراحت بهتر است زاویه سرو بدن با سطح افق ۳۰ درجه باشد.
- ۳- در چند روز اول از خوردن غذاهای سنگین پرهیز شود.
- ۴- داروهای تجویزی به صورت منظم و سر ساعت میل شود.
- ۵- از انجام ورزش های سنگین و فعالیت های سخت پرهیز شود.
- ۶- از ایجاد دیبوست با استفاده از رژیم مناسب جلوگیری شود
- ۷- در صورت مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام دارو جهت تهیه دارو و دریافت نسخه به پزشک مراجعه شود.
- ۸- در صورت جراحی پانسمان طبق دستور پزشک تعویض شود و در زمان مناسب و توصیه شده جهت

کشیدن بخیه اقدام شود

شاید به نظر برسد اگر ضربه به سر باعث کاهش هوشیاری نشود مهم نیست اما بدانیم که حتی ضربات ساده سر فرد را می تواند مستعد بیماریهای روحی و جسمی نماید.

بعد از ضربه به سر ممکن است هوشیاری تحت تاثیر قرار گیرد که در هر صورت نیاز به چند ساعت تحت نظر بودن دارد.

روش های تشخیصی ضربه سر:

- رادیو گرافی جمجمه
- سی تی اسکن مغز
- آنژیوگرافی مغزی
- MRI مغز

از جمله پیامدهای ضربه به سر

تشنج - سر دردهای مداوم - خونریزی های مغزی - عفونت مغزی - فراموشی عقب افتادگی ذهنی - اختلالات خلقی و ذهنی

هشدار دهنده ترین علائم ضربه به سر:

- تهوع - استفراغ - گیجی کاهش هوشیاری - سردرد
- تاری دید - اختلالات تعادل - اختلال در خواب
- مشکلات حافظه

. **ضربه به سر:** سرشایع ترین محل وارد آمدن صدمه بوده و ضربه به سر شایع ترین علت بستری در هنگام تصادفات، سقوط از ارتفاع و نزاع و خصوصاً موتور سوران می باشد.

باید بدانیم: صدمات سر ۳ دسته مهم می باشند

- ۱- آسیب پوست سر
- ۲- شکستگی جمجمه
- ۳- صدمات نسج های مغز و خونریزی مغزی

