



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

مراقبت در ضربه به سر



” سلامت و تندرست باشید“

۱۲ - هر دو ساعت به بیمار تغییر وضعیت داده و در تغییر وضعیت به وی کمک کنید. به منظور پیشگیری از خشکی پوست می توانید از نرم کننده های پوستی استفاده کنید.
در صورت اجازه پزشک حداقل سه بار در روز از بستر بیرون بیایید و راه بروید.

علائم خطر بعد از ضربه به سر (در 24 ساعت اول)



منبع:

مترجم مشتاق زهرا . پرستاری داخلی جراحی، مغز و اعصاب ۲۰۱۸، انتشارات جامعه نگر، ویرایش چهاردهم، چاپ پنجم ۱۴۰۰.



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0087	
عنوان	مراقبت در ضربه به سر
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۰۱
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر امیرحسین اسدی - متخصص طب اورژانس	

ضربه به سر ممکن است همراه یا بدون از دست دادن هوشیاری باشد .

علت های ضربه به سر:

۱- تصادفات رانندگی

۲- سقوط از ارتفاع

۳- درگیری جسمی

۴- حوادث حین کار و ورزش

توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه به ربطی به جدی بودن آسیب ندارد.

صدمه به سر به ۳ دسته تقسیم می شود :

۱- آسیب به پوست سر

۲- شکستگی جمجمه

۳- صدمه به مغز و خون ریزی مغزی

اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید ، او را تا ۲۴ ساعت هر دو ساعت یا طبق آن چه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد فوراً پزشک را مطلع کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه نمایید :

۱- استفراغ و تهوع

۲- خواب آلودگی و گیجی

۳- سردرد شدید که تا ۴ ساعت پس از آسیب ادامه دارد

۴- تشنج

۵- تاری دید و ضعف بینایی

۶- خون ریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی یا گوش

۷- اشکال در صحبت کردن

۸- سفتی گردن

۹- تب

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل :

۱- هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

۲- به منظور کاهش استرس و بی خوابی ، محیط زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.

۳- در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و وعده -های بیشتری مصرف شود.

۴- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید .



۵- در صورت آسیب دیدن در هنگام ورزش از انجام همان ورزش به مدت یک ماه خودداری گردد.

۵- از انجام ورزش های سنگین و فعالیت هایی که احتمال ضربه به سر را افزایش می دهد حداقل به مدت دو هفته پرهیز نمایید.

۶- در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید و داروهای خود را به صورت کامل مصرف کنید و از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.

۷- در صورت جراحی سر دو هفته بعد از عمل جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.

۸- جهت جلوگیری از یبوست بهتر است از غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه هایی مانند انجیر و آلو زرد استفاده کنید.

منابع غذایی فیبر



۹- از زور زدن خودداری کرده و از توالیت فرنگی استفاده کنید.

۱۰- از حمام میتوان استفاده کرد ولی بهتر است

تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده است سر خشک بماند.

۱۱- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی انجام ها را شروع کنید.



فیزیوتراپی

