

*استراحت زیاد جسمی [ذهنی و خواب کافی داشته باشید.

*تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه بر گشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هایی مانند حمام رفتن بپردازید.

*از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بهر های سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.

*از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید

*پیاده روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند توبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان انرا افزایش دهید

*از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید

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

*علائم جسمی: سردرد منتشر در کل سر، سرگیجه و احساس سبکی سر، تهوع و استفراغ

*علائم خلقی: خستگی وضعف، حساسیت به نور و صدا، بی قراری و تحریک پذیری

*علائم شناختی: اختلال حافظه، اختلال تکلم، گیجی و منگی

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و

توصیه های زیر توجه کنید

*نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما

توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید

*در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید

توسط فرد دیگری هر ۲ تا ۴ ساعت از خواب بیدار

شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در

بیدار شدن مشخص شود.

*می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود

بیمار گرامی شما در اثر ضربه، دچار

آسیب خفیف سر شده اید، بیش از ۸۰ درصد ضربه هایی که به سر وارد می شود تنها موجب آسیب خفیف می شوند که این ضربه ها و آسیب های خفیف فقط تکان کوچکی در مغز ایجاد می کنند، این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولا نیاز به درمان ندارند و خود بخود بهبود می یابند اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز پس از ضربه بروز می کنند و بهبود آنها ممکن است از چند ساعت تا چند ماه طول بکشد.

بنابراین، در حال حاضر می توانید به منزل باز گردید، اما با توجه به اینکه ضربه ای به سر شما وارد شده است ممکن است علائم و نشانه هایی مانند موارد زیر در شما ایجاد شود که بهبود کامل آنها چند روز تا چند هفته طول می کشد



دانشکده علوم پزشکی تربیت جام
بیمارستان سجادیه

آموزش به بیمار ضربه و آسیب به سر



واحد آموزش سلامت همگانی
SH:PEU-BK-04
1400-1401

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

- ← تشدید تهوع و استفراغ/استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴ تا ۶ ساعت)
- ← تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد
- ← حالات تشنجی
- ← بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ← ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی
- ← خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
- ← تب
- ← تشدید بیقراری/تحریک پذیری
- ← سفتی گردن
- ← شنیدن صدا در گوش
- ← تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هریک از اندام ها (دست و پا)
- ← تشدید گیجی/منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- ← تورم/قرمزی/ترشح محل زخم
- ← ضربان قلب بسیار تند یا کند
- ← اختلال شنوایی یا تکلم
- ← اختلال حافظه
- ← اختلال در راه رفتن
- در صورت داشتن هرگونه مشکل با شماره های زیر تماس بگیرید:

۰۵۱۵۲۵۲۱۸۱۱

صبح داخلی ۲۷۱ و عصر و شب داخلی

۲۱۰-۲۱۱

[HTTP://www.trjums.ac.ir](http://www.trjums.ac.ir)



NiniYan.com

* در صورت بروز تشنج، هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید.

* از شرکت در مراسم، تئاتر ها، مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد میشود، خودداری کنید

* از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و مواردی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.

* در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتما دوره ی درمان انرا به طور کامل به پایان برسانید

* در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای تکرار کنید

* بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و تدریجی باشد، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار در بازگشت سریع به کار خودداری کنید

* در صورت تیکه در اثر ضربه دچار زخم باز 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.

* فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند و زخم های کوچک را میتوان باز و بدون پوشش نگاه داشت که هنگام ترخیص به شما گفته می شود

* در صورت حمان کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بیوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.