

بیمار گرمی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف سر شده
ید این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی به همراه نداشته و
عموماً نیاز به درمان ندارند و خودبخود بهبود می یابند اما
اعث 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.

علائم شایع پس از ضربه به سر:

علائم جسمی:

- ❖ سردرد منتشر در کل سر
- ❖ سرگیجه / احساس سبکی سر
- ❖ تهوع / استفراغ
- ❖ تپش قلب
- ❖ اختلال تعادل / اختلال در راه رفتن
- ❖ اختلال بینایی و تاری دید
- ❖ دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن
- ❖ کاهش هوشیاری کوتاه مدت
- علائم خلقی و شناختی:
- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ حساسیت به نور و صدا
- ❖ بی قراری و تحریک پذیری
- ❖ اختلال رفتاری و رفتارهای غیر طبیعی

❖ اختلال حافظه / اختلال تکلم

❖ گیجی و منگی و اختلال تمرکز و توجه

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

B اولین روز پس از ضربه مهمترین زمان است و شما
نباید در این زمان تنها بمانید و لازم است توسط یکی از
افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.

B در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط
فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز
هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص
شود.

B می توانید به میزان تحمل غذا بخورید. بهتر است با
مایعات شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی خود
را مصرف نمایید.

B از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای
سنگین و حرکات سریع، تا ۴ هفته خودداری کنید.

B از حضور در مکان هایی با نور و صدای زیاد که باعث
تحریک سردرد می شوید، خودداری کنید.

B در صورت بروز درد بهتر است از استامینوفن یا دارویی
که پزشک تجویز کرده استفاده کنید. از مصرف خودسرانه
بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید خودداری کنید.

B از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که
باعث خواب آلودگی می شود خودداری کنید.

B در صورت بروز تورم پوست سر در محل ضربه از
کمپرس سرد با کیسه یخ در ۲۴ ساعت اول استفاده کنید.



B در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با
بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام
ترخیص، جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه
کنید.

B فقط زخم های بزرگ نیاز به پوشش پانسمان دارند و
زخم های کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگاه
داشت.

B تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید. استحمام بعد از ۲۴
ساعت مشکلی ندارد.

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

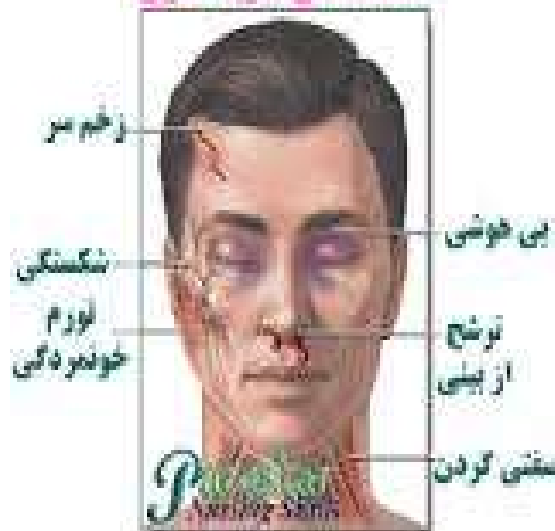
موسسه بهداشت و درمان سرطان اصفهان

پارسان امام جعفر صادق (ع)

خود مراقبتی در ضربه سر



نشانه های ضربه مغزی



۱- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ ویت در ۴-۶ ساعت).

۲- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.

۲- حالات تشنجی

۴- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

۵- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی

۶- خواب آلودگی شدید و یا دشواری در بیدار شدن

۱- تب

۱- تشدید بی قراری / تحریک پذیری

۵- سفتی گردن

۱۰- تشدید و یا بروز ضعف یا بی حسی در هر یک از

ندامها (دست یا پا)

۱۱- اختلال در تنفس

۱۲- در صورت نیاز به مراجعه مجدد برگه خلاصه پرونده

خود را همراه داشته باشید.

ازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و

تدریجی باشد، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار در

ازگشت سریع به کار خودداری کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در ضربه به سر
تهیه کننده	واحد ارتقاء سلامت
بازنگری	۱۴۰۳
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲ - داخلی ۱۷۰