



ضربه به سر

عنوان	ضربه به سر
کد پمفلت	NO-BK-35
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	۱ تیرماه ۱۴۰۴

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

علائم هشدار بعد از ترخیص

اگر هر کدام از علائم زیر ایجاد شد فوراً به اورژانس برگردید:

- خواب آلودگی غیرعادی یا عدم بیدار شدن
- تهوع و استفراغ مکرر
- سردرد شدید یا روبه بدتر شدن
- اختلال تکلم، ضعف دست یا پا، دوبینی
- تشنج یا رفتار غیرعادی
- خروج خون یا مایع شفاف از بینی یا گوش

بازگشت به زندگی عادی

بازگشت به کار یا مدرسه بعد از ۲-۳ روز و با نظر پزشک

فعالیت بدنی و ورزش بعد از معاینه و تأیید پزشک (معمولاً ۱-۲ هفته بعد)

در کودکان: والدین مراقب بازی‌های پرخطر و افتادن مجدد باشند

منبع:

راهنماهای آموزشی بیمار از CDC
UpToDate
و انجمن ارتوپدی آمریکا (AAOS)

مدت زمان تحت نظر

در ضربه‌های خفیف: چند ساعت تحت نظر می‌مانند و اگر علائم نگران‌کننده ایجاد نشد، ترخیص می‌شوند

در ضربه‌های متوسط یا شدید: بستری می‌شوند تا از خونریزی مغزی یا تشنج پیشگیری شود

مراقبت‌های بعد از ترخیص

مراقبت در خانه

(۲۴-۴۸ ساعت اول بسیار مهم است)

بیمار باید استراحت کامل داشته باشد (ورزش نکند)

هر ۲-۳ ساعت یک بار بیدارش کنید و مطمئن شوید پاسخ مناسب می‌دهد

از تلویزیون، موبایل، بازی‌های رایانه‌ای و مطالعه طولانی پرهیز کند (آرامش مغز)

غذای سبک و مایعات کافی مصرف کند



ضربه به سر چیست؟

هر نوع برخورد یا تکان شدید که باعث آسیب به جمجمه یا مغز شود را «ضربه به سر» می‌گویند. شدت آن می‌تواند خفیف (مثل ضربه به پیشانی) تا شدید (آسیب مغزی) باشد.

انواع ضربه به سر

خفیف:

سردرد، کمی درد یا کبودی بدون از دست دادن هوشیاری

متوسط:

تهوع، استفراغ، گیجی کوتاه‌مدت

شدید:

از دست دادن هوشیاری، خونریزی، تشنج، علائم عصبی

اهمیت توجه به ضربه به سر

حتی ضربه‌های ظاهراً خفیف ممکن است چند ساعت بعد علائم جدی ایجاد کنند. به همین دلیل مشاهده دقیق بیمار در ۲۴ ساعت اول ضروری است.

اقدامات بلافاصله پس از ضربه

آرامش خود را حفظ کنید

فرد را در وضعیت راحت بخوابانید

سر را ثابت نگه دارید

محل ضربه را با کمپرس سرد آرام‌کنک کنید

(۱۵ دقیقه، با پارچه بین یخ و پوست)

اگر خونریزی وجود دارد، با گاز استریل

فشار ملایم وارد کنید

اگر بیهوشی رخ داد فوراً با اورژانس تماس بگیرید

کارهایی که نباید انجام دهید

تکان دادن سر یا گردن

دادن داروهای خواب‌آور یا آرام‌بخش

بدون تجویز پزشک

بی‌توجهی به علائم حتی اگر بیمار به هوش آمد

علائم هشدار

اگر هر کدام از علائم زیر دیده شد بیمار را سریعاً به

اورژانس ببرید:

از دست دادن هوشیاری حتی کوتاه

سردرد شدید یا تشدیدشونده

تهوع و استفراغ مکرر - خواب‌آلودگی غیر معمول

تشنج - خونریزی یا ترشح شفاف از بینی یا گوش

تاری دید یا دوبینی

بی‌حسی یا ضعف دست و پا

مشکل در حرف زدن یا تعادل

اقدامات فوری تا رسیدن اورژانس

اول از همه حفظ آرامش خود و اطرافیان

دوم محیط را ایمن کنید (مثلاً از خطر سقوط یا

تصادف دوباره جلوگیری کنید)

کمک‌های اولیه تا رسیدن اورژانس

سر و گردن را تکان ندهید مگر اینکه خطر فوری

(آتش‌سوزی، تصادف مجدد) وجود داشته باشد

اگر فرد بیهوش است ولی نفس می‌کشد:

او را به آرامی به پهلو بخوابانید (وضعیت ریکاوری) تا

راه تنفسی باز بماند

اگر تنفس ندارد احیای قلبی‌ریوی (CPR) را شروع کنید
اگر خونریزی دارد با گاز استریل یا پارچه تمیز فشار
ملایم وارد کنید

روی محل ضربه کمپرس سرد بگذارید (۱۵ دقیقه)

همراه بیمار بمانید و علائم را چک کنید

(هوشیاری، تنفس، نبض)

به اورژانس این اطلاعات را بدهید: سن بیمار، نوع ضربه،

از دست دادن هوشیاری، خونریزی یا استفراغ

در اورژانس چه اتفاقی می‌افتد؟

بررسی سطح هوشیاری (مقیاس گلاسکو)

کنترل علائم حیاتی (فشار خون، ضربان قلب، تنفس)

بررسی مردمک چشم و معاینه عصبی

اگر لازم باشد:

عکس‌برداری یا سی‌تی‌اسکن مغز

آزمایش خون در بیمارانی که داروی رقیق‌کننده

مصرف می‌کنند

در موارد خونریزی شدید یا علائم خطر: بستری در

بخش یا آی‌سی‌یو

درمان در اورژانس

دارو برای کنترل تهوع و سردرد

در موارد آسیب شدید:

اکسیژن، سرم و اقدامات تخصصی

بخیه زخم یا پانسمان

