

خود مراقبتی بعد از ضربه به سر

ضربه سر به معنی وارد شدن آسیب به مغز است. ضربه سر اغلب بعد از وارد آمدن ضربات به سر، در تصادفات رانندگی، یا صدمات ورزشی رخ می‌دهد. ضربه سر ممکن است باعث اختلال هوشیاری، تغییر علائم حیاتی، سردرد، سر گیجه، تهوع استفراغ اشکالات شنوایی شود. تا زمانیکه احتمال صدمه ستون فقرات گردنی برطرف نشده، بیمار باید از حرکت دادن سر خودداری، و استراحت مطلق داشته باشد.

	۱- داشتن استراحت لازم و کافی بر اساس دستور پزشک -بالا بردن زیر سر با زاویه ۳۰ درجه با خط افق در منزل بهتر است موقع استراحت رعایت گردد.
	۲ از مصرف غذاهای سنگین و پر حجم (به مقدار زیاد در یک وعده) در چند روز اول خودداری شود.
	۳ از انجام فعالیت ها و ورزش های سنگین که احتمال ضربه به سر را افزایش می‌دهد تا دو هفته خودداری شود.
	۴ در صورتی که بخیه بر روی پوست سر دارند حداکثر یک روز در میان پانسمان تعویض شود جهت کشیدن بخیه ها طبق دستور پزشک عمل نمایید.
	۵ استحمام مانعی ندارد . در صورت داشتن بخیه بعد از ۷۲ ساعت می توانید پانسمان را برداشته زیر دوش حمام نمایید.
	۶ در صورت بروز علائم ذیل به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه نمایید: ❖ خواب آلودگی شدید و منگی غیر طبیعی در صورتی که بیمار از خواب بیدار نشود ❖ استفراغ های مکرر *تار شدن بینایی ❖ تشنج *خونریزی یا تراوش مایع شفاف از بینی و گوش ها ❖ سردرد شدید و مداوم که به استامینوفن جواب ندهد

*مددجوی گرامی بارکد ذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمارپس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نمایید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴

