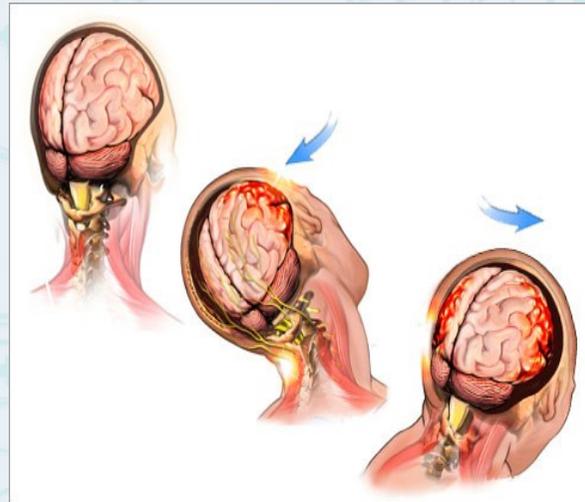


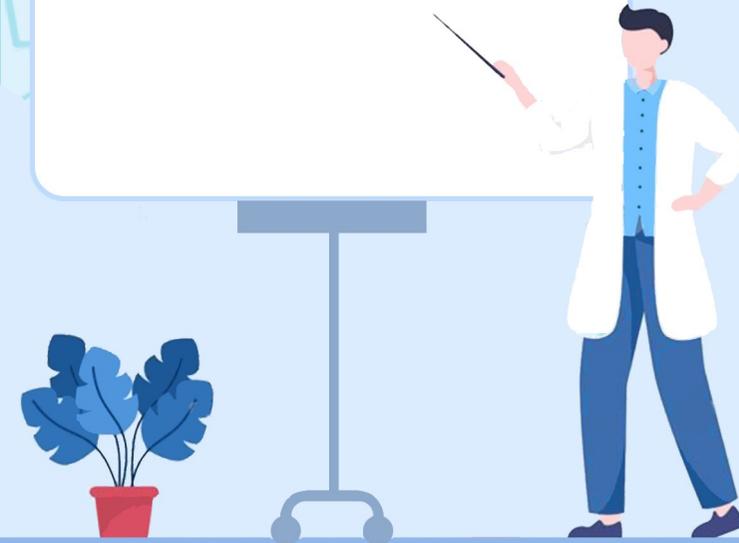
**ضربه به سر:** سرشایع ترین محل وارد آمدن صدمه بوده و ضربه به سر شایع ترین علت بستری در هنگام تصادفات، سقوط از ارتفاع و نزاع و خصوصاً موتور سواران می باشد.

صدمات سر ۳ دسته مهم می باشند:

- ۱- آسیب پوست سر
- ۲- شکستگی جمجمه
- ۳- صدمات نسج های مغز و خونریزی مغزی



## ضربه به سر



شاید به نظر برسد اگر ضربه به سر باعث کاهش هوشیاری نشود مهم نیست اما بدانیم که حتی ضربات ساده سر فرد را می تواند مستعد بیماریهای روحی و جسمی نماید.

بعد از ضربه به سر ممکن است هوشیاری تحت تاثیر قرار گیرد که در هر صورت نیاز به چند ساعت تحت نظر بودن دارد.

**علائم هشدار دهنده ضربه به سر:**

- تهوع
- استفراغ
- گیجی
- کاهش هوشیاری
- سردرد - تاری دید
- اختلالات تعادل
- اختلال در خواب
- مشکلات حافظه و...

آنچه باید در مراقبت از بیمار ضربه به سر بدانیم:

- ۱- داشتن استراحت لازم و کافی در منزل بر اساس دستور پزشک
- ۲- در هنگام استراحت بهتر است زاویه سرو بدن با سطح افق ۳۰ درجه باشد.
- ۳- در چندروز اول از خوردن غذاهای سنگین پرهیز شود.
- ۴- در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه یخ استفاده کنید.
- ۵- از انجام ورزش های سنگین پرهیز شود، پیاده روی سبک بهترین ورزش است.
- ۶- از بلند کردن و تکان دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن گردن تا ۴ هفته خودداری شود
- ۷- در صورت مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام دارو جهت تهیه دارو و دریافت نسخه به پزشک مراجعه شود.
- ۸- در صورت جراحی، پانسمان طبق دستور پزشک تعویض شود و در زمان مناسب و توصیه شده جهت کشیدن بخیه اقدام شود.

روش های تشخیصی ضربه سر:

رادیو گرافی جمجمه- سی تی اسکن مغز آنژیوگرافی مغزی MRI - مغز

مدد جوی گرامی در صورت بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

استفراغ های مکرر، تشنج  
خروج مایع شفاف یا خونابه از بینی و گوش  
سردرد مداوم  
کاهش هوشیاری  
تاری دید و دو بینی و ضعف بینائی  
فراموشی  
عدم تعادل  
تب و افزایش ضربان قلب و تنفس

توصیه هائی جهت جلوگیری از صدمات سر:

- ۱- رعایت سرعت مجاز در هنگام رانندگی
- ۲- استفاده از کلاه ایمنی در موتور سواران
- ۳- عدم استفاده از روروئک برای کودکان
- ۴- کودکان زیر ۸ سال و کودکان ۸ تا ۱۰ سال حتماً با افراد بزرگتر از عرض خیابان عبور نمایند.
- ۵- رعایت ایمنی در انجام ورزش ها و محیط کار مثلاً ورزش هائی مانند اسب سواری - اسکی - اسکیت - دوچرخه سواری نیاز به کلاه ایمنی دارند.
- ۶- بستن کمربند ایمنی برای سرنشینان عقب و جلوی ماشین الزامی است.

۷- استفاده از صندلی ماشین برای کودکان کمتر از ۵ سال الزامی است.

\*نکته: در حالت خونریزی از بینی و گوش نباید حتی المقدور سرفه یا عطسه نمود نباید هیچ تلاشی جهت تمیز کردن محل خروج این ترشحات انجام داد.

تغذیه در بیماران ضربه به سر:

بعد از ضربه به سر نیاز به انرژی نیم برابر افزایش می یابد. از روز اول تا ۲ هفته بعد از ضربه منیزیوم و روی در بدن کاهش پیدا میکند و مصرف آجیل، اسفناج، گوشت قرمز و تخم مرغ و لبنیات و ماهی توصیه می شود.

مصرف ویتامین و آب نقش مهمی در بهبود علائم دارد لذا توصیه به خوردن میوه جات تازه و نوشیدن چندین لیوان آب در روز می شود.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغورد)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim\_Nums

