

ضربه و آسیب به سر

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

- ۱- 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.
- ۲- 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.
- ۳- می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید.
- ۴- استراحت زیاد جسمی-ذهنی و خواب کافی داشته باشید.
- ۵- تا زمانیکه خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هائی مانند حمام رفتن بپردازید.
- ۶- از فعالیت هائی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدئویی خودداری کنید.

۷- از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن، کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید



۸- از شرکت در فعالیتهای سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.

۹- پیاده روی سبک بهترین ورزش است. روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید.

۱۰- در صورتی که در طی ۲-۴ هفته اول هنوز دچار سردرد می شوید و همچنین در صورت استفاده از داروهای مسکن تا ۴ ساعت بعد از آن از رانندگی خودداری کنید. زمان شروع رانندگی یا کار با وسایل و ماشین آلات را از پزشک سؤال کنید.



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

۱۲- از شرکت در مراسم، تئاترها، مکان هائی با نور و صدای زیاد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.

۱۳- در صورت بروز درد تنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید، از مصرف داروهای حاوی آسپیرین یا ضد درد و ضد التهاب غیر استروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا ۴ هفته خودداری کنید.

۱۴- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.

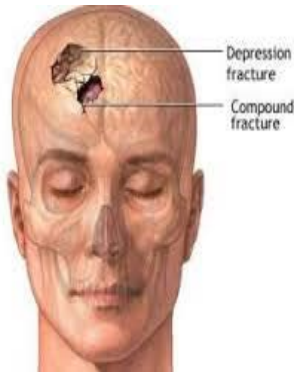
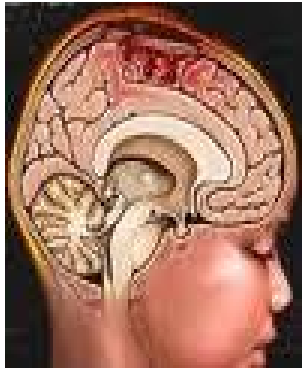
۱۵- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتما دوره درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید.





ضربه و آسیب به سر

(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW 1- 03

۲۱- در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

۲۲- در صورت بروز علائم بیماریهای عمومی مانند سرماخوردگی، گلودرد، سرفه، آبریزش از چشم و بینی به پزشک خود مراجعه کنید.

۲۳- توصیه می شود ۳-۴ هفته پس از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید.

۲۴- در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.

۲۵- در اغلب موارد بهبودی کامل در طول ۶ هفته اتفاق می افتد هرچند در ۲۰-۴۰٪ موارد ممکن است بعضی از علائم تا ۳ ماه باقی بماند و به تدریج برطرف شود.

۲۶- در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع، شدید، ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن ۱۱۵ (اورژانس شهر) تماس بگیرید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس-دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۶- در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه، از کمپرس سرد با کیسه یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۲۰-۱۵ دقیقه ای تکرار کنید.



۱۷- بازگشت به کار و فعالیت طبیعی باید آرام و تدریجی باشد. از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار به بازگشت سریع به کار خودداری کنید.

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

۱۹- فقط زخمهای بزرگ نیاز به پوشش و پانسمان دارند و زخمهای کوچک را می توان باز و بدون پوشش نگه داشت که هنگام ترخیص به شما گفته می شود.

۲۰- تا زمانی که رویش موها کاملا روی زخم را بپوشاند، هنگام تماس با آفتاب آن را بپوشانید.