

## ضربه به سر:

ضربه به سر در نتیجه برخورد ناگهانی و شدید سر با جسمی سخت پدید می آید که میتواند به صورت خفیف، متوسط و شدید باشد.

در نوع خفیف آن فرد آسیب دیده هوشیار است و در برخی موارد ممکن است تنها برای چند ثانیه هوشیاری خود را از دست دهد. در حالت متوسط و شدید فرد آسیب دیده دچار عدم هوشیاری در مدت زمان طولانی تری می شود.

فراموش نشود بسیاری از ضرباتی که در زمان وقوع، علائم جدی ندارد در سنین بالاتر می توانند به بیماری هایی از قبیل سردرد و تشنج منجر شوند.

## علت ضربه به سر:

تصادفات رانندگی مهمترین عامل ضربه به سر هستند. شاید از نظر بیشتر ما ضربات سر اگر باعث بیهوشی یا کما نشوند خیلی مهم نیستند ولی بد نیست بدانید حتی ضربات به ظاهر ساده و بی اهمیت هم میتوانند منجر به بیماری های روحی و جسمی متعدد شوند که در بعضی از موارد بیمار تا پایان عمر از ناتوانایی هایی نظیر صرع یا اختلالات روانی رنج میبرد.

## علائم هشدار دهنده ضربه به سر:

از مهمترین علائم هشدار دهنده ضربه به سر میتوان به حالت تهوع و استفراغ و گیجی و سردرد و تاری دید و از دست دادن تعادل و اختلال خواب و مشکلات

حافظه ، وزوز گوش ، خونریزی گوش و خستگی اشاره کرد.

چنانچه هر یک از این علائم در فرد آسیب دیده مشاهده شد فرد باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل شود.

بنابراین فراموش نکنید که نبودن ورم و خونریزی بدین معنا نیست که آسیب جدی نمب باشد، چرا که عواقب و پیامد این ضربات به شدت و محل آسیب بستگی دارد. تشنج و صرع، سردردهای مداوم، خونریزی مغزی، عفونت مغزی، فراموشی، عقب ماندگی ذهنی ، مرگ مغزی ، اختلال خلقی ، روانی و هورمونی از جمله پیامدهای ضربه به سر هستند که هر یک از این عوارض می توانند تا پایان عمر باقی بمانند و حتی با مصرف دارو و جراحی برطرف نشوند. اختلال در خلق و عاطفه حتی مدت ها پس از ترخیص هم ممکن است ادامه یابد. امکان دارد پس از معاینه و بررسی بیمار توسط پزشک فرد به خانه فرستاده شود اما باید یک فرد قابل اعتماد در کنار او بماند و مراقب بروز علائم باشد. ۲۴ ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علائم و عوارض جدی بسیار مهم است. اگر چه این گونه علائم و عوارض ممکن است دیرتر (تا ۶ ماه پس از ضربه) نیز ظاهر شوند. اگر پس از وارد شدن ضربه به سر شاهد بروز علائمی مثل تهوع و سردرد، افت هوشیاری و عدم تعادل شدید در بیمار شدید باید به اولین مرکز درمانی جهت ویزیت پزشک مغز و اعصاب مراجعه نمایید.

## نکات و توجهات در ضربه به سر:

- پس از ضربه به سر حتی المقدور تا چهل و هشت ساعت در خانه تنها نباشید و بهتر است کسی پیش شما باشد.
- اگر دارویی را به طور مرتب مصرف می کنید، بخصوص داروی رقیق کننده خون (وارفارین، آسپرین، کلوپیدگروول و...) به پزشک اطلاع دهید.
- تا سه هفته از ورزش هایی که امکان برخورد یا افتادن در آنها وجود دارد پرهیز کنید.
- از رانندگی، موتور یا دوچرخه سواری یا کار با دستگاه های خطرناک تا وقتی کاملاً احساس بهبودی نکرده اید پرهیز کنید
- تغییر وضعیت ناگهانی سر می تواند موجب بروز سردرد شود.
- عطسه و سرفه ناگهانی و زور زدن سبب بالارفتن فشار داخل جمجمه می شود.
- رژیم غذایی پر فیبر (کاهو و سبزیجات) در پیشگیری از یبوست (یبوست موجب افزایش فشار داخل جمجمه به دلیل زور زدن در زمان دفع می شود) ضروری است.
- مایعات فراوان ۶ تا ۸ لیوان در ۲۴ ساعت بنوشید.
- مصرف میوه هایی با پوست و رنگ زرد مانند انبه، آناناس، لیمو، هویج، توت و موز در ترمیم بافت مغز موثر است.
- هنگام استراحت حتماً زیر سر حدود ۳۰ درجه بالا باشد.
- می توانید از کلاه ایمنی برای حفاظت و جلوگیری از ضربه به سر استفاده کنید.



## ضربه به سر

Head trauma



بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه

واحد آموزش به بیمار

اسفند ۱۳۹۹

مورد تایید تیم علمی بیمارستان در اردیبهشت ۱۴۰۰

- کبود شدگی صورت، زیر چشم و پشت گوش، تورم در محل آسیب
  - آسیب شنوایی، بویایی، چشایی یا بینایی
  - کاهش سرعت تنفس
  - از دست دادن هماهنگی عضلانی و عدم تعادل
  - تکلم بریده بریده یا تاری دید
  - سفتی گردن
- + تشخیص:**

اولین اقدام، مراجعه به پزشک جهت ارزیابی بالینی در مواردی است که عنوان شد.

گاهی اوقات پزشک از روش های تصویر برداری همچون آزمایش سی تی اسکن یا اسکن ام آر آی (MRI) به منظور اطمینان از عدم ایجاد کبودی یا خون ریزی در مغز استفاده می کند.

### + درمان:

بستگی به شدت ضربه مغزی دارد:

- بستری و تحت نظر در بیمارستان
- ترخیص بیمار از بیمارستان با علائم هشدار.
- استراحت کافی در منزل
- درمان های دارویی
- روش های جراحی
- فیزیوتراپی

منابع:

برونر سوارث ۲۰۱۸

دستنامه طب اورژانس تینتینالی ۲۰۱۶

▪ از بلند کردن اشیا سنگین خودداری کنید.

کودکان نیز می توانند علائم مشابه در مقایسه با افراد بزرگسال در هنگام وارد شدن ضربه مغزی داشته باشند. اما گاهی اوقات تشخیص وارد شدن ضربه مغزی برای کودکان دشوار است. کودکان نیز ممکن است در این رابطه با علائم زیر مواجه شوند:

- گریه کردن بیش از حد عادی
- سر دردی که بر طرف نمی شود
- تغییر در نحوه بازی کردن یا رفتار کودک
- تغییر در الگوی غذا خوردن یا خوابیدن کودک
- ناراحتی سریع یا کج خلقی بیشتر
- روحیه نامطلوب
- بی علاقه بودن به فعالیت های عادی یا اسباب بازی های دلخواه
- فراموش کردن مهارت های جدید همچون دستشویی رفتن
- عدم امکان حفظ تعادل یا ایجاد مشکل در راه رفتن
- بی توجهی کودک به محیط اطراف

### + علائم هشدار دهنده جهت مراجعه فوری:

- بی قراری، سبکی سر، افت سطح هوشیاری
- استفراغ بیش از سه نوبت
- تشدید سردرد
- تشنج
- احساس شوری ته حلق
- تاری دید، تغییر در سائز مردمک چشم
- ترشحات شفاف یا خونی از بینی، دهان یا گوش