

آموزش جامع بیمار و همراه: ضربه به سر (Head Trauma) در بزرگسالان و کودکان

ضربه به سر چیست؟

ضربه به سر به هر نوع آسیب به جمجمه، مغز یا پوست سر گفته می‌شود که می‌تواند از یک آسیب خفیف (کبودی) تا آسیب شدید مغزی متغیر باشد.

علل شایع ضربه به سر

سقوط (به‌خصوص در کودکان و سالمندان)

تصادف رانندگی

ضربه ورزشی

خشونت یا برخورد مستقیم

زمین خوردن در خانه

آسیب‌های کارگاهی

انواع آسیب‌های سر

ضربه خفیف (Concussion)

خونریزی داخل مغز (Intracranial hemorrhage)

شکستگی جمجمه

آسیب منتشر مغزی (Diffuse axonal injury)

علائم ضربه به سر

خفیف

سردرد

سرگیجه

تهوع

گیجی کوتاه‌مدت

شدید (خطرناک)

کاهش هوشیاری	استفراغ مکرر	تشنج	اختلال گفتار	ضعف یک طرف بدن	خون یا مایع از بینی/گوش
سردرد شدید و بدترشونده					

تشخیص

معاینه عصبی

CT اسکن مغز (اصلی‌ترین روش)

MRI در موارد خاص

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بررسی سطح هوشیاری (GCS)
آزمایش خون در صورت نیاز

درمان ضربه به سر
درمان خفیف
استراحت مغزی و جسمی
مسکن ساده (مثل استامینوفن)
پرهیز از فعالیت سنگین
پایش علائم

درمان متوسط تا شدید
بستری در بیمارستان یا ICU
کنترل فشار داخل جمجمه
داروهای ضد تشنج
جراحی در صورت خونریزی یا شکستگی شدید

مراقبت‌های بعد از ترخیص (خودمراقبتی)

استراحت کافی (جسمی و ذهنی)
پرهیز از فعالیت‌های سنگین
عدم استفاده از موبایل/تلویزیون طولانی در روزهای اول
مصرف داروها طبق دستور
خواب کافی
عدم رانندگی تا اجازه پزشک

فعالیت

مجاز

✓ فعالیت سبک روزانه ✓ پیاده‌روی آرام ✓ بازگشت تدریجی به فعالیت‌ها

ممنوع

X ورزش سنگین X کارهای پرخطر X فعالیت‌هایی با احتمال ضربه مجدد

تغذیه

مایعات کافی

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

رژیم متعادل

پروتئین برای ترمیم مغز و بدن

پرهیز از الکل

جلوگیری از یبوست (عدم زور زدن)

نشانه‌های خطر (اورژانسی)

سردرد شدید و پیشرونده	استفراغ مکرر	خواب‌آلودگی یا بیهوشی	تشنج	ضعف یا بی‌حسی اندام‌ها	اختلال گفتار
یا بینایی	ترشح خون یا مایع از بینی/گوش	تغییر رفتار شدید			

این علائم نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارند.

مراقبت از زخم (در صورت وجود جراحی یا بخیه)

تعویض پانسمان

شستشوی دست قبل و بعد

استفاده از پانسمان استریل

تمیز و خشک نگه داشتن محل

تعویض در صورت آلودگی یا رطوبت

بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح، بوی بد)

استحمام

تا اجازه پزشک، زخم نباید خیس شود

دوش کوتاه با آب ولرم پس از اجازه

عدم استفاده از وان یا استخر

خشک کردن کامل محل بخیه

عدم مالش محل زخم

ضربه به سر در کودکان

ویژگی‌ها

علائم ممکن است دیرتر ظاهر شود

خطر بالاتر تشنج و بی‌حالی

گریه غیرعادی یا بی‌قراری مهم است

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

علائم خطر در کودک

خواب‌آلودگی غیرعادی گریه شدید و غیرقابل آرام شدن استفراغ مکرر عدم تعادل تشنج کاهش اشتها یا شیر نخوردن

مراقبت از کودک بعد از ضربه به سر

پایش مداوم خواب و هوشیاری

بیدار کردن دوره‌ای (طبق دستور پزشک)

جلوگیری از فعالیت شدید

بازی آرام

پیگیری دقیق علائم

عوارض ضربه به سر

خونریزی مغزی

آسیب دائمی مغز

اختلال حافظه

تشنج مزمن

مشکلات رفتاری

کما در موارد شدید

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ علائم خطر ✓ محدودیت فعالیت ✓ مراقبت از زخم ✓ داروها ✓ زمان مراجعه بعدی ✓ مراقبت در کودکان ✓ استراحت مغزی

منابع علمی مورد استفاده

1. Adams & Victor's Neurology

2. Greenberg's Handbook of Neurosurgery

3. Bradley's Neurology in Clinical Practice

4. Nelson Textbook of Pediatrics (for pediatric head injury)

5. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

6. CDC Traumatic Brain Injury (TBI)
7. NINDS Traumatic Brain Injury Information
8. NICE Head Injury Guidelines
9. American Brain Foundation
10. UpToDate Patient Education – Head Injury