هر دو ساعت به بیمار تغییر وضعیت داده ودر تغییر وضعیت به وی کمک کنید.به منظور پیشگیری از خشکی پوست میتوانید از نرم کننده ها ی پوستی استفاده کنید .در صورت اجازه پزشک حداقل سه بار در روز از بستر بیرون بیایید و راه بروید.

با آرزوی

سلامتی و تندرستی

سایت آموزش به بیمار بیمارستان شفا تاکستان:

Hosshafa.qums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

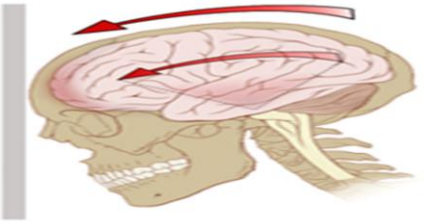
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

مراقبت در ضربه به سر



ضربه به سر ممکن است همراه یا بدون از دست دادن هوشیاری باشد.

علت های ضربه به سر:

1.تصادفات رانندگی

2.سقوط از ارتفاع

3.درگیری جسمی

4.حوادث حین کار و ورزش

توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد.

صدمه به سر به 3 دسته تقسیم می شود:

1.آسیب به پوست سر

2.شکستگی جمجمه

3.صدمه به مغز و خون ریزی مغزی

اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید ، او را تا 24 ساعت هر دو ساعت یا طبق آن چه توصیه شده است بیدار کنید . اگر فرد بیدار نشد فورا پزشک را مطلع کنید.

در صور بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس مراجعه نمایید:

- استفراغ و تهوع
- خواب آلودگی و گیجی
- سردرد شدید که تا 4 ساعت پس از آسیب ادامه دارد
- تشنج
- تاری دید و ضعف بینایی
- خون ریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی یاگوش
- اشکال در صحبت کردن
- سفتی گردن
- تب

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل:

❖هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

❖به منظور کاهش استرس و بی خوابی ، محیط زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.

❖در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و وعده های بیشتری مصرف شود.

❖داروهای خود را به صور منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.

- از انجام ورزش های سنگین و فعالیت هایی که احتمال ضربه به سر را افزایش می دهد حداقل به مد دو هفته پرهیز نمایید .
- در صور نیاز به مصرف طولانی مدت دارو قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید و داروهای خود را به صورت کامل مصرف کنید و ازقطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید .
- در صورت جراحی سر دوهفته بعد از عمل جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید .
- جهت جلوگیری از یبوست بهتر است از غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه هایی مانند انجیر و آلو زرد استفاده کنید .
- از زور زدن خودداری کرده و از توالت فرنگی استفاده کنید .
- از حمام میتوان استفاده کرد ولی بهتر است تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده است سر خشک بماند .
- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی اندام ها را شروع کنید.