

تروما (ضربه به سر)



آسیب مغزی در نتیجه برخورد ناگهانی و شدید سر با جسمی سخت پدید می آید که می تواند به صورت خفیف، متوسط یا شدید باشد. در نوع خفیف آن، شخص 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، شخص آسیب دیده دچار عدم هوشیاری در مدت زمان طولانی تری می شود. فراموش نشود بسیاری از ضرباتی که در زمان وقوع حادثه علائم جدی ندارند، در سنین بالاتر می توانند به بیماری هایی از قبیل سر درد و تشنج منجر شوند. تصادفات رانندگی مهم ترین عامل ضربه به سر است.

علائم

از مهم ترین علائم هشدار دهنده ضربه به سر می توان به حالت تهوع و استفراغ، گیجی، سر درد، تاری دید، از دست دادن تعادل، اختلال در خواب، مشکلات حافظه، وزوز گوش، خونریزی از گوش و خستگی اشاره کرد. چنانچه هریک از این علائم در فرد آسیب دیده مشاهده شد، فرد را باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل کرد. بنابراین فراموش نکنید که نبودن ورم و خونریزی بدین معنا نیست که آسیب جدی نبوده است، چرا که عواقب و پیامدهای این ضربات به شدت و محل آسیب بستگی دارد. تشنج، صرع، سردردهای مداوم، خونریزی مغزی، عفونت مغزی، فراموشی، عقب ماندگی ذهنی، مرگ مغزی، اختلالات خلقی- روانی و اختلالات هورمونی از جمله پیامدهای ضربه به سر هستند که هریک از این عوارض می توانند تا پایان عمر همراه بیمار باقی بمانند و حتی با مصرف دارو و جراحی به طور کامل برطرف نخواهند شد. اختلال در خلق و عاطفه حتی مدت ها پس از ترخیص هم ممکن است ادامه یابد. امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک، فرد به خانه فرستاده شود، اما باید یک فرد قابل اطمینان در کنار او بماند و مراقب بروز علائم بالینی باشد. ۲۴ ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علائم و عوارض جدی بسیار مهم است، اگرچه این گونه علائم و عوارض ممکن است دیرتر (تا ۶ ماه پس از آسیب) نیز ظاهر شوند. اگر پس از وارد شدن ضربه به سر، شاهد بروز علائمی مثل حالت تهوع، سر درد و وافت هوشیاری و عدم تعادل شدید تپش قلب شدید به پزشک مغزو اعصاب مراجعه کنید.

عوارض ضربه به سر

عوارض ضربه به سر ممکن است جان فرد را به خطر بیندازد، یا باعث معلولیت دائمی او شود، بنابراین با شناخت علائم آن می توانید از خطراتی که در پی آن می آید، جلوگیری کنید. وارد شدن ضربه به سر برای زنان و کودکان به مراتب خطرناک تر از مردان است و تا هفته های بعد ممکن



است این آسیب ادامه داشته باشد.

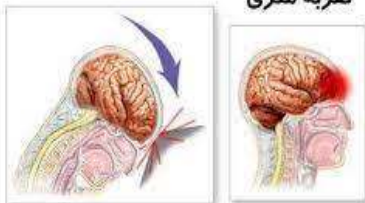
ضربات وارده به سر منجر به نوسانات هورمونی بویژه در زنان می شود و ممکن است علائم آن حتی ماه ها بعد از ضربه بروز کند. علائمی نظیر سردرد و گیجی که به مرور زمان بدتر هم می شود و می تواند منجر به خونریزی شود تا زمانی که تشخیص قطعی نشده است، نباید هیچ گونه دارویی به فرد داد و بیمار باید تا زمانی که خطر رفع نشده است، در رختخواب استراحت کند.

آموزش خود مراقبتی بیمار

مراقبت

- زمانی که هوشیاری کامل، کنترل ادراری و اجابت مزاج و بلع غذا را دوباره به دست آورید، ترخیص میشوید. مصرف منظم داروها ضروری است.
- ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که در صورت ایجاد این عوارض نیاز به توانبخشی شامل: فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدامهای حمایتی به وسیله روانپزشک، مددکار اجتماعی و... میباشد.
- ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین میرود.
- بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته میشوند.
- برای مدتی طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه میکردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود مییابد.
- تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن مینمایند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که میخواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم میشوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد میشود.

ضربه مغزی



- از رفتن به ساحل بپرهیزید و اگر به استخر میروید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.
- میتوانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهاتان را بشوید. میتوانید ۴

هفته بعد از عمل، موهائتان را رنگ کنید.

- تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. معمولاً ۴-۲ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک میتوانید رانندگی کنید.
- در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافتات کوتاه رانندگی کنید. همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد.
- معمولاً لازم است که حداقل ۶ هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، میتوانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید.
- کودکان دچار ضربه مغزی در مقایسه با کودکان همسال خود، مشکلات بیشتری در یادگیری مطالب دارند. آنها ممکن است مشکلات رفتاری و احساسی نیز داشته باشند.
- بعد از ضربه مغزی، از دست دادن حافظه طبیعی است، اما این مشکل دائمی نیست و برطرف میگردد.
- بیش از نصف افرادی که دچار ضربه مغزی میشوند، حالت هایی مانند افسردگی، غمگینی و بی خوابی را تجربه میکنند. برخی از این افراد دارای نوسانات خلقی میشوند، مثلاً: مدتی میخندند و سپس گریه میکنند. برخی دیگر، دچار عصبانیت و اضطراب میشوند. اگر نمی توانید احساسات خود را کنترل کنید، برای درمان نزد پزشک روید.

رژیم غذایی

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفایبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

فعالیت

- از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیتهای سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- از انجام ورزش های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و.... اجتناب کنید.
- برای حمایت از سر و گردن می توان از گردنبدهای مخصوص استفاده کرد.
- پیاده روی منظم و انجام سایر انواع ورزش ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است.
- از انجام هرگونه ورزش های برخوردی حداقل به مدت ۱۲ ماه بعد از عمل خودداری کنید تا مانع از ایجاد تورم در سر شود.

زمان مراجعه بعدی

- افزایش قرمزی ، ترشح، افزایش مایع وتورم، نشت مایع در محل عمل
- افزایش شدت سردرد
- خواب آلودگی و کسالت
- ضعف و ناتوانی
- گیجی، افتادن
- مشکل در تکلم
- درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس
- اختلال در دید
- حمله صرع یا تشنج
- حالت تهوع و استفراغ
- حساسیت پوستی
- احساس درد یا تورم در پا و ماهیچه ساق پا
- تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات گردن/ بیقراری