



بیمارستان سیدالشهدا (ع) قادیان

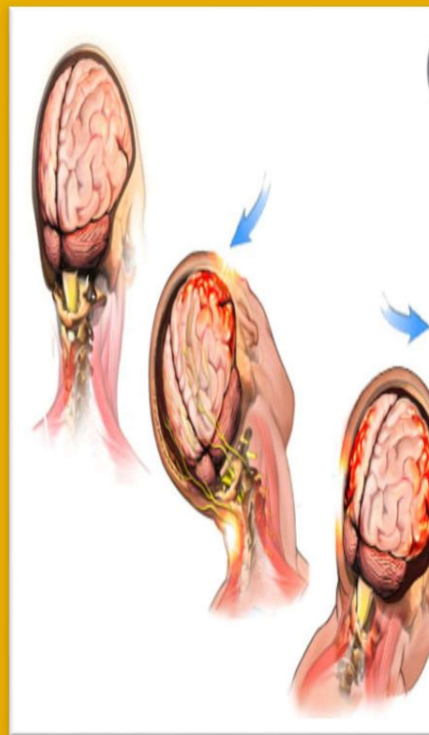
واحد آموزش سلامت

کد سند: SSH-BGC-PE-03

ویرایش: ۱ بازنگری: ۲

تمه‌ننده: آزاده خسروانیان

تایید مسؤل علمی بخش	تایید سپروایزر آموزشی



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

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

علت های ضربه به سر:

۱- تصادفات رانندگی

۲- سقوط از ارتفاع

۳- درگیری جسمی

۴- 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 ۳ دسته تقسیم می شود:

۱- آسیب به پوست سر

۲- شکستگی جمجمه

۳- صدمه به مغز و خون ریزی مغزی

اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت هر دو ساعت یا طبق آن چه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد فوراً پزشک را مطلع کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به

اورژانس مراجعه نمایید:

۱- استفراغ و تهوع

۲- خواب آلودگی و گیجی

۱

۳- سردرد شدید که تا ۴ ساعت پس از

آسیب ادامه دارد

۴- تشنج

۵- تاری دید و ضعف بینایی

۶- خون ریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی

یا گوش

۷- اشکال در صحبت کردن

۸- سفتی گردن

۹- تب

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل:

۱- هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت

پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج

شدن خلط سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.

۲- به منظور کاهش استرس و بی خوابی، محیط

زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد

آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.

۳- 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.

۴- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت

تنظیم شده مصرف نمایید.

۲

۵- از انجام ورزش های سنگین و فعالیت هایی

که احتمال ضربه به سر را افزایش می دهد

حداقل به مدت دو هفته پرهیز نمایید.

۶- در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو

قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه

نمایید و داروهای خود را به صورت کامل

مصرف کنید و از قطع آن بدون دستور

پزشک خودداری کنید.

۷- در صورت جراحی سر دوهفته بعد از عمل

جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن

بخیه ها مراجعه کنید.

۸- جهت جلوگیری از بیوست بهتر است از

غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه

هایی مانند انجیر و آلو زرد استفاده کنید.

۹- از زور زدن خودداری کرده و از توالیت

فرزگی استفاده کنید.

۱۰- از حمام میتوان استفاده کرد ولی بهتر است

تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده است سر

خشک بماند.

۱۱- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی اندام ها را

شروع کنید.

۳