

### مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- نخستین روز ( 24 ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر 2-4 ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود .

- می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در

صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید .

-استراحت جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید .

- تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملاً بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیتهایی مانند حمام رفتن پردازید .

- از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا 2 هفته خودداری کنید .

-از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا 2 هفته خودداری کنید.

- پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید .

### داروها در منزل:

-در صورت بروز درد تنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید

-از مصرف داروهای حاوی آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب های غیر استروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا چهار هفته خودداری کنید .

- از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید .

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید

### علائم هشدار:

- تهوع و استفراغ/ استفراغ مکرر و دائم  
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

ترومای سر



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

[muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx](http://muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx)

واحد آموزش سلامت

سال 1403

- اختلال شنوایی یا تکلم

- اختلال حافظه

- اختلال در راه رفتن یا تعادل

- تشدید یا عدم بهبودی تورم و

برجستگی پوست سر

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

- ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از

گوش و یا بینی

- خواب آلودگی شدید یا دشواری در

بیدار شدن

- تب

- تشدید بی قراری / تحریک پذیری

- سفتی گردن

- شنیدن صدا در گوش

- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در

اندامها

- تشدید گیجی / منگی یا کاهش سطح

هوشیاری

- اختلاف سائز مردمک های دو چشم )

بزرگ تر شدن یک مردمک)

- دوبینی، اختلال بینایی

- ضربان قلب بسیار تند یا کند

- تورم / قرمزی / ترشح محل زخم