

خدمات اورژانس

آسیب‌دیدگی سر (بزرگسالان)

Head Injury (Adult)

رایج ترین علائم آسیب دیدگی سر چیست؟ چند وقت ادامه خواهد داشت؟

متداولترین علائم آن عبارتند از:

- سردرد، خستگی، سرگیجه
- مشکل خوابیدن

- اشکال در تمرکز و یادگیری موضوعات جدید

- احساس اضطراب، افسردگی یا زودرنجی

ممکن است یکی یا تعدادی و یا همه این علائم را داشته باشید.

ممکن است این علائم بلافاصله یا چند روز بعد ظاهر شوند. این

علائم بخشی از روند طبیعی بهبودی به شمار می‌آیند.

بهبود یافتن از آسیب دیدگی سر در اشخاص مختلف متفاوت

میباشد. بیشتر اشخاص ظرف چند ساعت یا چند روز بهتر میشوند،

با اینهمه بعضی از علائم ممکن است یک هفته یا بیشتر ادامه یابد.



آسیب دیدگی سر در اثر یک ضربه مستقیم به سر ایجاد میشود که باعث تکان خوردن و لرزش مغز می‌گردد. اگر شدت ضربه به اندازه ای باشد که به مغز آسیب برساند آنرا ضربه مغزی مینامیم.

پزشکی که شما را معاینه کرد علائمی از مشکلی جدی در اثر آسیب وارده به سرتان مشاهده نکرد. انتظار می‌رود سریعاً بهبود پیدا کنید.

در طول 24 ساعت آینده نباید تنها بمانید زیرا امکان بروز علائم حادثتری وجود دارد. شخص مسئولی باید از نزدیک مراقب شما باشد.

با 911 سریعاً تماس بگیرید اگر:

- لرزش غیر قابل کنترل، رعشه یا تشنج دارید.
- بسیار خواب آلوده هستید.
- دچار گیجی، بیقراری یا آشفتگی هستید.
- نمیتوانند بیدارتان کنند.
- در دستها و پا هایتان ضعف دارید.
- دچار اختلال در تکلم شده اید.
- هنگام راه رفتن تلو تلو میخورید.
- مایع شفاف از گوش (یا گوشهها) تان می‌آید.

به نزدیکترین بخش اورژانس بروید اگر:

- سر دردی دارید که بدتر شده و با مسکن از بین نمیرود.
- سرگیجه دارید و با استراحت از بین نمیرود.
- حالت تهوع دارید، دو بار یا بیشتر استفراغ کرده اید.
- در بینائی شما تغییری ایجاد شده است.

چگونه از خود در خانه مراقبت کنید

استراحت کنید

- یک روز یا بیشتر در خانه بمانید.
- بتدریج به فعالیت های روزمره خود باز گردید.
- ظرف 24 ساعت آینده فعالیتهای فیزیکی دشوار را انجام ندهید.
- مدت طولانی تلویزیون نگاه نکنید یا با کامپیوتر کار نکنید.

رانندگی

- در طول 24 ساعت آینده رانندگی نکنید.
- اگر مشکلی در تمرکز کردن دارید در طول هفته آینده با ماشین آلات کار نکنید و رانندگی هم نکنید تا وقتی که این علائم از بین بروند.

بهداشت

- حداقل در 24 ساعت آینده مشروب الکلی مصرف نکنید. اگر سر درد دارید تا وقتی که دکتر به شما اجازه نداده است از مصرف مشروب الکلی خودداری کنید.
- فقط از داروی مورد تجویز پزشک استفاده کنید.
- از آسپیرین، ایبوپروفن و سایر داروهای ضد التهاب استفاده نکنید. این داروها امکان خونریزی را زیاد میکنند.

فعالیتها و تمرینات ورزشی

- تا زمانی که عوارض ناشی از آسیب دیدگی سر را نداشته باشید میتوانید به فعالیتها و تمرینات ورزشی خود ادامه بدهید.
- با تمرینات سبک مانند راه رفتن و دوچرخه ثابت شروع کنید.
- بتدریج تعداد دفعات و زمان فعالیتهای و تمرینات ورزشی خود را میتوانید افزایش دهید.
- اگر هنگام ورزش آسیبی به سرتان وارد شده، قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.
- تا زمان بهبودی کامل در ورزشهایی که در آن احتمال برخورد وجود دارد و یا امکان ضربه زدن به سرتان در آن محتمل باشد (مانند هاکی، فوتبال، فوتبال آمریکائی، اسکی، اسنو بردینگ و دوچرخه سواری) شرکت نکنید. زمان بهبودی کاملتان را پزشکتان به شما اطلاع خواهد داد.
- در صورت انجام هر گونه ورزشی که در آن احتمال ضربه زدن به سرتان وجود دارد همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده
- از فیزیوتراپیست
- با شماره 811 با هلت لینک بی. سی تماس بگیرید (با شماره 711 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.