



موضوع:

خود مراقبتی ترومای سر

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

سال ۱۴۰۳





ترومای سر

نیازها و اولویتهای آموزشی بیماران ترومای سر و جراحی

مغز

میزان فعالیت و استراحت بیمار

آموزش علایم هشدار

آموزش رژیم غذایی در طول دوره بستری

کنترل و تسکین درد

آموزش کنترل جذب و دفع در صورت نیاز

آموزش پوزیشن مناسب بیمار

آموزش پیشگیری از زخم بستر

آموزش فیزیوتراپی اندامها و قفسه سینه

استفاده از اسپیرومتري تشویقی

مراقبت از درن همواگ

آموزش مراقبت در صورت نیاز به ساکشن ، گاوآژ ، و بانداژ اندامها در صورت نیاز

مراقبتهای قبل از عمل جراحی در صورت نیاز

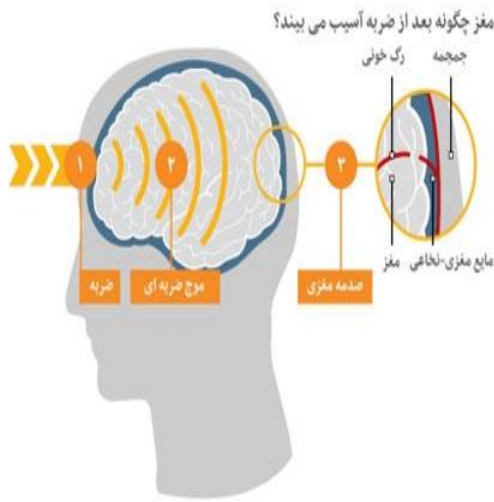
ضربه به سر میتواند همراه یا بدون از دست دادن هوشیاری باشد.

علت های ضربه به سر:

- از ارتفاع
- درگیری جسمی
- حوادث حین کار و ورزش
- توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد

انواع صدمات به سر

- آسیب به پوست سر (پارگی ، جراحت و خونریزی زیر پوست همراه با تورم و کبودی)
- شکستگی جمجمه
- صدمات بافت مغزی (صدمات داخل جمجمه)





علائم ضربه سر به گستردگی صدمه بستگی دارد :

- خواب آلودگی یا گیجی یا منگی
- تهوع و استفراغ مکرر
- تاری دید
- اشکال در صحبت کردن
- ضعف عضلانی
- هم اندازه نبودن مردمکها
- کاهش هوشیار موقت یا طولانی – فراموشی
- تحریک پذیری
- سردرد
- خونریزی از بینی و گوشی و کبودی اطراف چشم
- خونریزی از پوست سر در صورت وجود زخم

اصول کلی درمان :

بستری کردن برای زیر نظر گرفتن بیمار ، در صورت داشتن علائم شدید مانند کاهش هوشیاری ، شکستگی جمجمه انجام اقدامات تشخیصی مانند آزمایش خون ، انجام رادیوگرافی و سی تی اسکن .
تعیین آسیب و میزان صدمه ایجاد شده تنها با معاینه ، مشاهده دقیق و تحت نظر قرار دادن امکان پذیر می باشد .
امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک بیمار مرخص و به خانه فرستاده شود ، که حتماً باید یک فرد قابل اطمینان در کنار بیمار بماند و مراقب ظاهر شدن علائم هشدار باشد .
۲۴ساعت اول بعد از ضربه از نظر بروز علائم و عوارض جدی بسیار مهم است .

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 فرمایید .
۳. در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و در وعده های بیشتری مصرف شود .
۴. در صورتیکه جراحی روی قسمتی از بدن دارید حداکثر یک روز در میان پانسمان آن را تعویض نمایید و در زمان تعیین شده جهت کشیدن بخیه ها مراجعه نمایید .
۵. جهت جلوگیری از زخم بستر از تشک مواج استفاده شود و بیماران مرتب وضعیت داده شوند .
۶. داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف کنید .



خود مراقبتی ترومای سر

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

۷. در صورت جراحی سر ۲ هفته بعد جهت کشیدن بخیه ها به اورژانس مراجعه شود.
۸. جهت جلوگیری از یبوست بهتر است از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه هایی مانن انجیر و الوزرد استفاده شود.
۹. از زور زدن خودداری کرده و از دستشویی فرنگی استفاده کند.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه نمائید:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ✓ سر گیجه شدید | ✓ ادامه خونریزی با تشریح خونابه ای |
| ✓ اختلال هوشیاری | ✓ درد شدید هنگام راه رفتن |
| ✓ تشنج | ✓ افزایش قابل توجه ضربان قلب و تنفس |
| ✓ سردرد | ✓ عدم تعادل |
| ✓ تنگی نفس | ✓ فراموشی |
| ✓ تاری دید و ضعف بینایی | |

چند نمونه از تشخیصهای پرستاری در بیماران ترومای سر

➤ خونرسانی ناموثر بافت مغز به علت ادم مغزی	➤ درد حاد
➤ خطر احتباس ادراری	➤ اختلال در تحرک
➤ اختلال در تعادل آب و الکترولیتها به علت افزایش ICP و مصرف داروهای دیورتیک	➤ اضطراب و استرس
➤ اختلال در دمای بدن به علت آسیب دیدگی هایپوتالاموس و دهیدراتاسیون	➤ اختلال در حرکات گوارشی
➤ اختلال در مراقبت از خود	➤ خطر بروز اختلال در پرفیوژن بافتی (حس و حرکت اندامها)
➤ اختلال در ادراک حسی به علت ادم دور چشم ، وجود لوله تراشه و پانسمان سر	➤ خطر ابتلا به عوارض احتمالی پس از عمل مثل عفونت ، زخم فشاری و DVT
➤ خطر خونریزی	➤ الگوی تنفسی نامناسب پس از جراحی به علت هایپوونتیلیاسیون و عدم تحرک

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>