

وقتی که به سر ضربه می خورد:

شاید از نظر بیشتر ما **ضربات سر** اگر باعث بیهوشی و کما نشوند، خیلی مهم نیستند. اما باید بدانید حتی ضربات به ظاهر ساده و بی اهمیت هم می توانند منجر به بیماری های روحی و جسمی متعددی شوند که در بعضی از موارد، بیمار تا پایان عمر از ناتوانی هایی نظیر صرع یا اختلالات روانی رنج می برد.

ضربه مغزی از شایع ترین نوع آسیب مغزی است

به طور کلی آسیب مغزی در نتیجه چرخش شدید سر و یا برخورد ناگهانی 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 بدهد.

در نوع **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 سردرد و تشنج منجر شوند.

تصادفات رانندگی مهم ترین عامل ضربه به سر است.

علائم هشدار دهنده در ضربه به سر

از مهم ترین علائم هشدار دهنده ضربه سر می توان به حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه، سردرد، تاری دید حساسیت به نور و صدا، از دست دادن تعادل، اختلال در خواب، مشکلات حافظه، وزوز گوش، خونریزی از گوش و خستگی اشاره کرد.

سندرم کانکاشن (سندرم پس از ضربه به سر) به دلیل برخورد مغز به دیواره داخلی جمجمه یا حرکت پرشتاب ناگهانی سر ایجاد می شود.



چنانچه هر یک از این علائم هشداردهنده در فرد آسیب دیده مشاهده شد، فرد را باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل کرد.

بنابر این فراموش نکنید که نبودن ورم و خونریزی بدین معنا نیست که آسیب، جدی نبوده است، چرا که عواقب و پیامد این ضربات به شدت و محل آسیب بستگی دارد.

تشنج، صرع، سردردهای مداوم، خونریزی مغزی، عفونت مغزی، فراموشی، عقب ماندگی ذهنی، اختلالات خلقی و روانی (مشکل در تمرکز) و اختلالات هورمونی، مرگ مغزی از جمله پیامدهای ضربه به سر می باشد

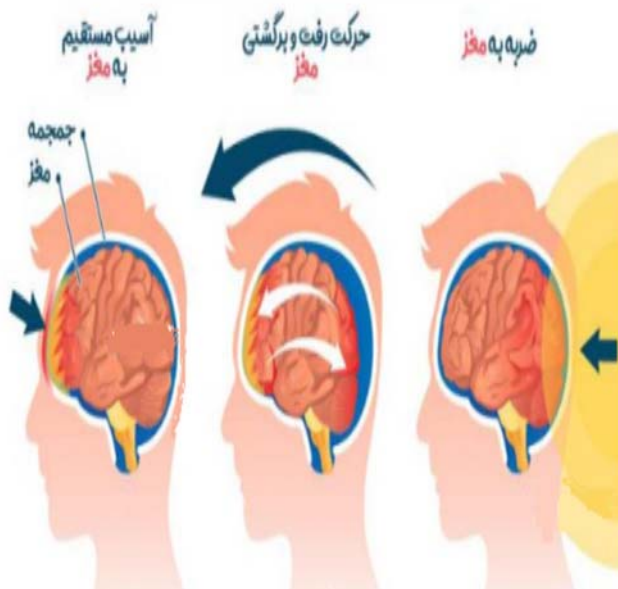
هر یک از این عوارض می تواند تا پایان عمر همراه بیمار بماند و حتی با مصرف دارو و جراحی به طور کامل برطرف نخواهند شد.

امکان دارد پس از معاینه و بررسی توسط پزشک، مرخص شوید و به خانه فرستاده شوید، اما باید یک فرد قابل اطمینان در منزل در کنار شما بماند و مراقب بروز علائم باشد.

۲۴ ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علائم و عوارض جدی، بسیار مهم است، اگر چه این گونه علائم و عوارض ممکن است دیرتر (تا یک سال پس از آسیب) نیز ظاهر شوند.

اگر پس از وارد شدن ضربه به سر شاهد بروز علائمی مثل حالت تهوع، سردرد و تپش قلب شدید، سریعاً به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.

ضربه به سر



⇒ عدم انجام تمرینات ورزشی تا یک ماه توصیه می شود.

از جمله مراقبت‌های بلافاصله بعد از ضربه به سر، انجام دادن اقدامات احتیاطی زیر است:

- اجسام چسبیده به زخم را به هیچ وجه خارج نکنید.
- شخص را حرکت ندهید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد.
- اگر فرد گیج به نظر می‌رسد، او را تکان ندهید.
- اگر مشکوک به آسیب جدی به سر هستید، کلاه ایمنی را از سر او خارج نکنید.
- کودک افتاده را بلند نکنید.
- تا ۴۸ ساعت پس از آسیب جدی به سر، الکل مصرف نکنید.

راههای پیشگیری از ضربه به سر

- * استفاده از کلاه ایمنی هنگام استفاده از اسکیت، اسکیت برد، دوچرخه، موتور و ورزش‌های رزمی
- * ترک مصرف مواد، الکل، و داروهای خواب آور به ویژه پیش و حین رانندگی
- * بستن کمربند ایمنی خود، سرنشینان و فرزندان در انواع وسایل نقلیه
- * اجتناب از راه رفتن روی سطوحی که ممکن است لیز و سر باشند، چه در منزل و چه خارج از منزل
- * عدم انجام تمرینات ورزشی در محیط‌های فاقد پوشش کف محافظتی

صدمات ناشی از ضربه سر را نادیده نگیرید

عوارض ضربه به سر ممکن است جان فرد را به خطر بیندازد، یا باعث معلولیت دائمی او شود، بنابراین با شناخت علائم آن می‌توانید از بروز خطراتی که در پی آن می‌آید، جلوگیری کنید.

وارد شدن ضربه به سر برای مردان و کودکان به مراتب خطرناک‌تر است و تا هفته‌های بعد ممکن است این آسیب ادامه داشته باشد. ضربات وارده به سر منجر به نوسانات هورمونی در زنان می‌شود و ممکن است علائم آن حتی ماه‌ها بعد از ضربه بروز کنند.

علائمی نظیر سردرد و گیجی که به مرور زمان بدتر شود که می‌تواند منجر به خونریزی شود در صورت نیاز، با نظر پزشک، جراحی مغز انجام می‌شود.

توصیه‌های مهم پس از ضربه به سر:

⇒ استراحت: جزو جدایی‌ناپذیر تمامی درمان‌ها بعد از ضربه به سر، استراحت است. داشتن استراحت مطلق، در چند روز اول بعد از ضربه مغزی، نرفتن به مدرسه یا سرکار، عدم انجام رانندگی و ورزش حداقل به مدت ۳ هفته کاهش فعالیت‌های روزمره، و افزایش ساعت‌های استراحت در چند هفته بعد از ضربه به سر، در ترمیم مغزی شما بسیار حیاتی هستند.

⇒ عدم مصرف دخانیات و الکل تا زمان بهبودی کامل
 ⇒ عدم مصرف داروهای آرام بخش بدون تجویز پزشک در دوران نقاهت

⇒ باز توانی (در صورت نیاز فیزیوتراپی، کاردرمانی و ...)