

آسیب سر چیست؟



این می‌تواند زمانی اتفاق بیفتد که سر فرد به سطح سختی برخورد کند یا چیزی به سر او ضربه یزند. شایع‌ترین علل آسیب سر، زمین خوردن، آسیب‌های ورزشی و تصادفات ماشین و دوچرخه است.

برخی از آسیب‌های سر جزئی هستند. مانند ضربه به سر، در آسیب‌های جزئی سر، جمجمه از مغز در برابر آسیب محافظت می‌کند، برخی دیگر می‌توانند جدی‌تر باشند و باعث آسیب مغزی شوند، آسیب خفیف مغزی «ضربه مغزی» نامیده می‌شود.

آسیب‌های سر می‌توانند جدی یا تهدیدکننده زندگی باشند.

آسیب‌های جدی‌تر سر می‌توانند باعث موارد زیر شود:

- شکستگی استخوان جمجمه یا صورت (شکل ۱)
- آسیب یا تورم مغزی
- خونریزی در مغز یا اطراف آن

این مقاله به بررسی آسیب‌های سر در افراد ۱۸ سال به بالا می‌پردازد. آسیب‌های سر در کودکان ممکن است به طور متفاوتی درمان شوند.

شکل ۱. مثال‌هایی از شکستگی جمجمه یا صورت



چه زمانی می‌توانم دوباره ورزش کنم یا فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم؟

از پزشک خود بپرسید. بستگی به آسیب و علائم شما دارد.

چگونه می‌توان از آسیب‌های سر جلوگیری کرد؟

برای جلوگیری از آسیب دیدگی مجدد، سر همیشه باید هنگام دوچرخه سواری یا موتورسواری با ورزش‌هایی که احتمال ضربه به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی استفاده کنید.



همچنین باید هر بار که رانندگی می‌کنید یا سوار ماشین می‌شوید، کمربند ایمنی بپندید.



علائم آسیب سر چیست؟

علائم به نوع آسیب و شدت آن بستگی دارد. افرادی که آسیب جزئی به سر دارند ممکن است هیچ علائمی نداشته باشند.

برخی افراد هنگام آسیب به سر، غش می‌کنند یا هوشیاری خود را از دست می‌دهند. اگر آنها به سرعت از خواب بیدار نشوند یا چند دقیقه یا چند ساعت پس از آسیب به سر، بیهوش شوند، ممکن است خونریزی مغزی داشته باشند، آنها به کمک اورژانسی نیاز دارند.



علائم دیگر که می‌توانند پس از آسیب سر رخ دهند:

- سردرد
- حالت تهوع یا استفراغ
- تورم، خونریزی یا کیودی روی پوست سر
- سرگیجه
- گیجی یا مشکلات حافظه
- مشکلات بینایی
- احساس خستگی یا خواب‌آلودگی
- تغییرات خلق و خو یا رفتار، یا اینکه مثل خودشان رفتار نمی‌کنند.
- مشکل در راه رفتن یا صحبت کردن
- تشنج - اینها امواج فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در مغز هستند. آنها می‌توانند باعث شوند فرد از حال برود، یا حرکات یا رفتارهای عجیبی از خود نشان دهد.

آسیب سر که شامل شکستگی جمجمه یا استخوان صورت باشد، می‌تواند باعث موارد زیر نیز شود:

- کیودی اطراف چشم یا پشت گوش
- خروج خون یا مایع شفاف از بینی یا گوش

علائم می‌توانند بلافاصله پس از آسیب سر یا چند ساعت یا چند روز بعد شروع شوند.

برخی افراد فقط برای مدت کوتاهی علائم دارند. برخی دیگر علائمی دارند که باعث مشکلات طولانی مدت می‌شود.

چه زمانی باید برای کمک تماس بگیرم؟

در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک یا پرستار تماس بگیرید و راهنمایی بخواهید:

- در تمرکز، تفکر واضح یا به خاطر سپردن چیزها مشکل دارید
- در بیدار شدن از خواب یا بیدار ماندن مشکل دارید
- حالت تهوع یا استفراغی دارید که بهبود نمی‌یابد
- تاریخ دید، دوبینی یا سایر مشکلات بینایی داشته باشید
- از گوش یا بینی خود خون یا مایع شفاف خارج کنید.
- احساس سرگیجه یا غش کردن
- احساس ضعف یا بی‌حسی در دست، پا یا سایر قسمت‌های بدن
- گرفتگی کردن داشته باشید
- سردردی دارید که شدید است، بدتر می‌شود، احساس متفاوتی دارد یا با داروهای مسکن بدون نسخه راه بهتر نمی‌شود

فورا با اورژانس تماس بگیرید



- نمی‌توان کاملاً بیدار شد.
- گیج یا سردرگم عمل می‌کنند
- تغییر ناگهانی و مداوم در رفتار داشته باشید
- نمی‌تواند به طور عادی راه برود
- مشکل در صحبت کردن یا لکنت زبان داشتن
- ضعف شدید دارید، یا نمی‌توانید یک دست، پا یا یک طرف صورت خود را حرکت دهید
- تشنج یا تکان خوردن دست‌ها یا پاهایان که نمی‌توانید کنترل کنید.

اگر هر یک از این علائم شدید به نظر می‌رسد، یا اگر نگران هستید اما نمی‌توانید به پزشک یا پرستار مراجعه کنید، از اورژانس کمک بگیرید. این موارد همیشه به معنای وجود یک مشکل جدی نیستند، اما مراجعه به پزشک یا پرستار تنها راه برای اطمینان از این موضوع است.

ایمنی امروز، سلامت فردا

مراقب خود باشید و در صورت بروز علائم نگران‌کننده، سریع اقدام کنید.

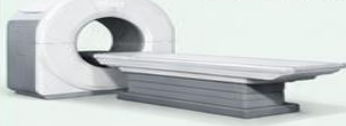


آیا به آزمایش نیاز خواهم داشت؟

بستگی به آسیب و علائم شما دارد.

پزشک یا پرستار شما در مورد علائم شما سؤال می‌کند و معاینه انجام می‌دهد. آنها همچنین سؤالاتی می‌پرسند تا ببینند آیا می‌توانید به وضوح فکر کنید یا خیر.

اگر پزشک یا پرستار شما فکر کند که ممکن است آسیب جدی داشته باشید، ممکن است آزمایش تصویربرداری از مغز شما، مانند سی تی اسکن یا ام آر آی، را تجویز کند.



این آزمایش‌ها تصاویری از جمجمه و مغز شما ایجاد می‌کنند. این تصاویر می‌توانند خونریزی یا تورم را نشان دهند که ممکن است نیاز به درمان اورژانسی داشته باشد.

آسیب‌های سر چگونه درمان می‌شوند؟

درمان بستگی به آسیب و میزان جدی بودن آن دارد.

در آسیب‌های جزئی سر:

معمولاً نیازی به درمان ندارند. اما پزشک ممکن است موارد زیر را توصیه کند:

داشتن کسی که به مدت ۲۴ ساعت پس از آسیب دیدگی در کنار شما بماند - آنها باید شما را از نظر علائم جدید یا علائم دیگر شده در بالا تحت نظر داشته باشند.

مصرف داروهای مسکن بدون نسخه - استامینوفن (نام تجاری: نموت: تالینول) ممکن است به سردرد کمک کند.

استراحت - اگر بعد از ضربه مغزی علائمی دارید، استراحت کردن مهم است. این به معنای استراحت دادن به بدن و اجتناب از فعالیت‌هایی است که حال شما را بدتر می‌کند. همچنین می‌تواند به استراحت مغز شما کمک کند تا زمانی که حالتان بهتر نشده است، از نگاه کردن به صفحه نمایش خودداری کنید.

یخ - اگر سرتان ضربه خورده است، یخ می‌تواند به درد و تورم کمک کند. هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار، به مدت ۱۵ دقیقه، یک پسته زل سرد کیسه یخ یا کیسه سبزیجات یخ زده را روی محل آسیب دیده قرار دهید. یک حوله نازک بین یخ (یا جسم سرد دیگر) و سر خود قرار دهید. حداقل ۶ ساعت پس از آسیب دیدگی، یخ بگذارید.

در آسیب‌های شدید سر:

نیاز به درمان در بیمارستان دارند. در آنجا، درمان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

داروها - داروهای مختلفی می‌توانند به جلوگیری از تورم مغز، خونریزی مغزی یا تشنج کمک کنند.

جراحی - اگر خونریزی در مغز یا اطراف آن دارید، یا اگر مغز شما متورم شده است، ممکن است به جراحی نیاز داشته باشید.