



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ضربه مغزی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **ضربه مغزی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.**

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ هنگام خواب سر باید ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد.
- ✓ ناحیه‌ای از موی سر شما یا همه آن تراشیده می‌شود. بهداشت مو و پوست سر باید با دقت رعایت شود.
- ✓ اغلب بعد از جراحی، شما به واحد مراقبت‌های ویژه منتقل می‌شوید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.

❖ بعد از جراحی، در آی‌سی‌یو

- ✓ شما با باندی که دور سر پیچیده شده و توری سفیدی که روی سر است، در حالت نیمه هوشیار وارد اتاق آی‌سی‌یو یا بخش مراقبت‌های ویژه می‌شوید. توری و باند نباید خیلی سفت باشد.
- ✓ ناحیه جراحی شده به یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله‌ها دو نوع‌اند؛ نوعی که دارای خلاء است که روی زمین قرار می‌گیرد و ترشحات خونی را تخلیه می‌کند. نوع دیگر که خلاء ندارد، مسئول خالی کردن مایع مغزی- نخاعی است. این لوله باید حتماً هم سطح سر شما یا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ سر باید زاویه ۳۰ درجه بالاتر از سطح قلب قرار گرفته شود مگر اینکه جراح توصیه دیگری در این مورد داشته باشد. قرار گرفتن سر در این وضعیت باعث می‌شود تخلیه وریدی مغز بهتر انجام شود و فشار مغز پایین آید.
- ✓ اغلب بعد از هر جراحی، آنتی‌بیوتیک و مسکن تجویز می‌شود. همچنین داروهای دیگر مانند ضد تشنج‌ها، استروئیدها (برای جلوگیری از تورم مغز) و... طبق دستور پزشک به شما داده خواهد شد.
- ✓ ممکن است لوله‌ای از داخل بینی به داخل معده برای تغذیه یا تخلیه فرستاده شود یا لوله‌ای داخل نای شما وجود داشته باشد که برای تنفس و تخلیه ترشحات وارد ریه می‌شود. پس، از کشیدن آن‌ها خودداری نمایید.
- ✓ سطح هوشیاری و مردمک‌های شما مرتب بررسی می‌شود.
- ✓ شما را با سی‌تی‌اسکن‌های متعدد از نظر احتمال خونریزی و عوارض کنترل می‌کنند و در صورت نبود مشکل، به بخش مغز و اعصاب منتقل می‌شوید.

❖ بعد از جراحی، در بخش

- ✓ در صورت ثابت ماندن وضعیت و نبود خطر برای بیمار، حرکت دادن و تغذیه دهانی با صلاحدید پزشک آغاز می‌شود.
- ✓ نکته مهم در مورد این گروه از بیماران، مشکلات بلعی است و تغذیه سریع، می‌تواند باعث ورود غذا به مجاری تنفسی و ایجاد حالت خفگی یا ذات‌الریه شود. پس غذا خوردن باید کاملاً با احتیاط باشد و از غذاهای مایع و رقیق شروع و به تدریج به مقدار آن افزوده شود.
- ✓ ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. پس نظارت و کمک اطرافیان و کارکنان پزشکی هنگام راه رفتن شما ضروری است. به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.
- ✓ از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن مزه شور در دهان یا ترشح از محل عمل باید پزشک یا پرستار در جریان قرار گیرد.
- ✓ از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید. زیرا باعث فشار آمدن به ناحیه عمل خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ضربه مغزی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفایبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... اجتناب کنید.
- ✓ پیاده روی منظم و انجام سایر انواع ورزش ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است.
- ✓ از انجام هرگونه ورزش های برخوردی حداقل به مدت ۱۲ ماه بعد از عمل خودداری کنید تا مانع از ایجاد تورم در سر شود.

❖ مراقبت

- ✓ زمانی که هوشیاری کامل، کنترل ادراری و اجابت مزاج و بلع غذا را دوباره به دست آورید، ترخیص می شوید. مصرف منظم داروها ضروری است.
- ✓ ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که در صورت ایجاد این عوارض نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام های حمایتی به وسیله روان پزشک، مددکار اجتماعی و... می باشد.
- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود.
- ✓ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند.
- ✓ برای مدتی طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می یابد.
- ✓ تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن می نمایند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که می خواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می شود.
- ✓ از رفتن به ساحل بپرهیزید و اگر به استخر می روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.
- ✓ می توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهایتان را بشویید. می توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهایتان را رنگ کنید.
- ✓ تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. معمولاً ۴-۲ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید.
- ✓ در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافت کوتاه رانندگی کنید. همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد.
- ✓ معمولاً لازم است که حداقل ۶ هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، می توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید. کودکان دچار ضربه مغزی در مقایسه با کودکان همسال خود، مشکلات بیشتری در یادگیری مطالب دارند. آنها ممکن است مشکلات رفتاری و احساسی نیز داشته باشند.
- ✓ بعد از ضربه مغزی، از دست دادن حافظه طبیعی است، اما این مشکل دائمی نیست و برطرف می گردد.
- ✓ بیش از نصف افرادی که دچار ضربه مغزی می شوند، حالت هایی مانند افسردگی، غمگینی و بی خوابی را تجربه می کنند. برخی از این افراد دارای نوسانات خلقی می شوند، مثلاً: مدتی می خندند و سپس گریه می کنند. برخی دیگر، دچار عصبانیت و اضطراب می شوند. اگر نمی توانید احساسات خود را کنترل کنید، برای درمان نزد پزشک روید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- | | |
|---|---|
| ✓ افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشت مایع در محل عمل | ✓ افزایش شدت سردرد |
| ✓ خواب آلودگی و کسالت | ✓ ضعف و ناتوانی |
| ✓ گیجی، افتادن | ✓ مشکل در تکلم |
| ✓ درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس | ✓ اختلال در دید |
| ✓ حمله صرع یا تشنج | ✓ حالت تهوع و استفراغ |
| ✓ حساسیت پوستی | ✓ احساس درد یا تورم در پا و ماهیچه ساق پا |
| ✓ تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات گردن/ بیقراری | |