

آسیب به سر

اقدام کلیدی

از ادامه فعالیت فرد جلوگیری کرده و او را از نظر نشانه‌های ضربه مغزی یا سایر آسیب‌ها به سر بررسی کنید.

مقدمه

آسیب به سر در همه گروه‌های سنی رایج است، اما در کودکان خردسال، ورزشکاران و افراد مسن بیشتر دیده می‌شود. این آسیب‌ها می‌توانند از جزئی (نیاز به استراحت و تسکین درد) تا شدید (عدم پاسخگویی و نیاز به مراقبت پزشکی) متغیر باشند. ضربه مغزی در حال تبدیل شدن به یکی از شایعترین آسیب‌های شدید به سر است. تشخیص ضربه مغزی ممکن است دشوار باشد، زیرا علائم و نشانه‌های زیادی دارد که متغیر هستند و همیشه بلافاصله آشکار نمی‌شوند. علاوه بر این، برخی از افراد علائم ضربه مغزی را تشخیص نمی‌دهند یا به آن اقرار نمی‌کنند. این می‌تواند منجر به تاخیر در دریافت درمان مناسب یا دسترسی غیر ضروری به مراقبت‌های پزشکی شود.

نکاتی که بهتر است بدانید

- هر فردی که مشکوک به ترومای سر باشد (یک ضربه شدید، حرکت ناگهانی یا تکان شدید به سر یا بدن که منجر به جابجایی سریع سر و مغز می‌شود)، همراه با هر یک از علائم ضربه مغزی، باید فرض شود که دچار آسیب شدید سر یا ضربه مغزی شده است.
- به دنبال ضربه به سر، علائم زیر ممکن است نشان دهنده ضربه مغزی باشد. شخص:
 - حتی برای چند ثانیه غیر پاسخگو می‌شود.
 - شروع به رفتار متفاوتی می‌کند (مثلاً پرخاشگر می‌شوند، گفتار نامفهوم دارند یا تعادل خود را از دست می‌دهند)
 - بیش از یک بار استفراغ کرده است.
- هر فردی که دچار آسیب شدید سر یا ضربه مغزی شده است باید هرگونه فعالیت را متوقف کرده و برای ارزیابی و مدیریت وضعیت خود به مراقبت‌های پزشکی دسترسی داشته باشد.

- باید بلافاصله پس از ضربه‌ای که به سر وارد می‌شود به مراقبت‌های پزشکی اورژانسی دسترسی داشته باشید. اگر فرد:
 - حتی برای چند ثانیه غیرپاسخگو شود.
 - وضعیت ذهنی تغییر یافته‌ای دارد (مثلاً پرخاشگر می‌شوند، گفتار نامفهوم دارند، تشنج می‌کنند؛ کودکان ممکن است رفتار غیرطبیعی داشته یا بسیار ساکت باشند و بازی را متوقف کنند.)
 - نقص حرکتی یا حسی در یک یا چند اندام وجود دارد. (مانند گزگز در اندام، یا مشکلات تعادل یا هماهنگی)
 - با وجود مصرف مسکن، بیش از دو ساعت سردرد شدید دارد.
 - دارای اختلال در بینایی است (مثلاً حساسیت به نور، تاری دید یا دوبینی)
 - خون یا مایعی شفاف از بینی، گوش یا دهان آنها خارج می‌شود.
 - بیش از یک بار استفراغ کرده است.
 - تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ است.
- اگر شخص سردرد خفیف دارد، یک برآمدگی روی سر وجود دارد، یا پس از ضربه به سر، حالت تهوع داشته باشد، می‌تواند استراحت کند و برای هرگونه تغییر در علائم یا رفتار که نیاز به مراقبت پزشکی دارد، تحت نظر باشد.
- اگر فرد هیچ‌یک از این علائم را به دنبال ضربه به سر نشان نداد، می‌تواند به فعالیت روزانه خود ادامه دهد، اما باید در ۲۴ ساعت آینده برای بروز هر یک از علائم فوق تحت نظر باشد.
- در موارد آسیب به سر، آسیب ستون فقرات نیز باید در نظر گرفته شود.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- رفتارهای صحیح و ایمن مانند بستن کمربند ایمنی و استفاده درست از پشت سری هنگام سفر با ماشین، یا پوشیدن محافظ کمر و ستون فقرات هنگام استفاده از موتورسیکلت یا اسب را ترویج و تکرار کنید.
- هنگام شرکت در ورزش‌های برخوردی، محافظ بدن (مانند کلاه ایمنی، ماسک) را در نظر بگیرید. مربیان ورزشی باید از خطرات آگاه باشند و در صورت مشکوک شدن به آسیب سر یا ستون فقرات، بازیکنان باید از ادامه ورزش خودداری کنند.
- مربیان ورزشی نوجوانان باید در نظر داشته باشند که چه زمانی برای معرفی تکنیک تکل مناسب است و باید برای آموزش تکنیک صحیح تلاش کنند (Harmon et al., 2019).
- خطرات مربوط به لغزش و سُر خوردن را از محل کار و خانه، به ویژه در جاهایی که کودکان خردسال، افراد مسن یا افراد دارای ناتوانی زندگی می‌کنند، حذف کنید تا احتمال افتادن و سقوط کاهش یابد.
- هرگز در آب‌های کم عمق، یا با دید محدود یا جریان شدید (مثل رودخانه‌ها) شیرجه نزنید و هنگام غواصی در تاریکی مراقب باشید.
- یاد بگیرید که چگونه علائم ضربه مغزی را تشخیص دهید.

تشخیص زود هنگام

فرد دچار یک ضربه قوی، حرکت ناگهانی یا تکان شدید به سر یا بدن که منجر به جابجایی سریع سر و مغز می‌شود. که می‌تواند شامل حوادثی مانند سقوط، تصادف جاده‌ای یا انفجار باشد.

آسیب خفیف سر

- برآمدگی روی سر
- سردرد خفیف
- احساس تهوع

اگر فرد سردرد خفیف داشته باشد یا به دنبال ضربه به سر، حالت تهوع داشته باشد؛ می‌تواند استراحت کند و برای هرگونه تغییر در علائم یا رفتار که نیاز به مراقبت پزشکی دارد، تحت نظر باشد.

آسیب شدید سر (یا ضربه مغزی)

- حتی برای چند ثانیه غیر پاسخگو شود.
- وضعیت ذهنی تغییر یافته‌ای دارد (مثلاً پرخاشگر می‌شوند، گفتار نامفهوم دارند، تشنج می‌کنند؛ کودکان ممکن است رفتار غیرطبیعی داشته یا بسیار ساکت باشند و بازی را متوقف کنند).
- نقص حرکتی یا حسی در یک یا چند اندام وجود دارد. (مانند گزگز در اندام، یا مشکلات تعادل یا هماهنگی).
- با وجود مصرف مسکن، بیش از دو ساعت سردرد شدید دارد.
- دارای اختلال در بینایی است (مثلاً حساسیت به نور، تاری دید یا دوبینی)
- خون یا مایعی شفاف از بینی، گوش یا دهان آنها خارج می‌شود.
- بیش از یک بار استفراغ کرده است.
- تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ است.

علائم دیگری نیز می‌تواند نشان دهنده آسیب به سر باشد و علائم ممکن است در افراد متفاوت باشد. مهمترین چیزی که باید به دنبال آن باشید، بروز تغییر در شخص است. علائم آسیب شدید سر می‌تواند بلافاصله رخ دهد یا در طی چند ساعت یا چند روز نمایان شود.

در صورت برخورد شدید یا سقوط، همیشه باید احتمال آسیب ستون فقرات در نظر گرفته شود.

مراحل کمک های اولیه

۱. از ادامه فعالیت فرد جلوگیری کنید و از او بخواهید استراحت کند.
۲. فرد را با توجه به علائم ضربه مغزی و سطح تغییرات در پاسخگویی و تنفس زیر نظر بگیرید.
۳. اگر ضربه به سر شدید باشد:
 - a. دسترسی به فوریت‌های پزشکی (EMS)
 - b. به فرد اطمینان خاطر دهید و او را تشویق کنید تا سر و گردن خود را تا حد امکان ثابت نگه دارد. اگر فرد دراز کشیده است، می‌توانید از دست یا زانوهای خود استفاده کنید تا سر او را تا حد امکان ثابت نگه دارید.
 - c. سطح پاسخ و تنفس فرد را تا رسیدن فوریت‌های پزشکی (EMS) کنترل کنید.

توجه داشته باشید

بسیاری از ضربه‌ها یا تکان‌های وارده به سر، باعث ضربه مغزی یا سایر آسیب‌های شدید سر نمی‌شوند. در جایی که فرد ضربه‌ای به سرش وارد شده، اما علائم وجود ندارد یا خفیف است، به فرد کمک کنید استراحت کند و بعد به فعالیت روزانه خود ادامه دهد. با این حال، آنها باید تحت نظر باشند؛ زیرا ممکن است ضربه مغزی طی چند ساعت یا چند روز نمایان شود.

دریافت کمک

فرد را از نظر علائم ضربه مغزی تحت نظر بگیرید و در صورت مشاهده علائم، به کمک پزشکی دسترسی داشته باشید.

بهبود

- در بسیاری از موارد استراحت، موثرترین درمان اولیه است. با این حال، تأیید صدمات وارده به سر و مدیریت آن در محیط‌های خارج از بیمارستان دشوار است.
- علائم و نشانه‌های آسیب به سر، باید قبل از بازگشت به فعالیت‌های همراه با خطر (مانند برخی از فعالیت‌های شغلی، رانندگی یا کار با ماشین‌آلات یا ورزش‌های برخوردی) برطرف شده باشد.
- توجه داشته باشید که بازیابی کامل عملکرد طبیعی شناختی ممکن است زمان ببرد و در کوتاه مدت چالش‌های یادگیری و رفتاری وجود داشته باشد (Harmon et al., 2019).