



بیمارستان امام خمینی بناب

تروما (ضربه)



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش ICU: دکتر بشاش

سوپروایزر آموزش سلامت: ه - بیرامی

رابط آموزشی: خانم خلیلی

تدوین: ۱۴۰۱

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد PA-PHE-119

تعریف

هر نوع ضربه، جراحت، آسیب و حادثه وارد شده که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد میشود در علم پزشکی، تروما محسوب میشود

علائم و نشانه ها:

آسیبها و صدمات به بدن می تواند حیات فرد را تهدید نماید .
مصدومین با توجه به نوع آسیب به علتهای مختلف مانند خونریزی، آسیب به عضلات و استخوانها و آسیب به نخاع و سر دچار مشکلات زیادی میشوند.

آسیب مغزی زمانی اتفاق میافتد که مغز در داخل جمجمه به

شدت تکان میخورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی میشود. در این موارد میتوان علائم زیر را در فرد مشاهده نمود: کاهش هوشیاری که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود، تاری دید یا دوبینی سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده تهوع یا استفراغ از دست دادن تعادل تغییر حس در اندامها از دست دادن حافظه کوتاه مدت (بیمار زمان حادثه یا قبل از آن را به یاد نمیآورد).



آسیبهای نخاع و سقوط: آسیبهای نخاع ممکن است با هر

نیروی قوی وارد به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود. در فردی که از یک ارتفاع سقوط میکند، تحت شرایط مختلف احتمال آسیب به نخاع وجود دارد. آسیبهای وارده به نخاع، اغلب با آسیب سر همراه هستند. در این موارد ممکن است علائم زیر مشاهده شود: **درد در نواحی**

سر، گردن یا ستون فقرات تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بیحسی انگشتان دست یا پا از دست دادن حرکت در دستها یا پاها کاهش هوشیاری سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

آسیب استخوان: درد (شدید یا متوسط که به محل و نوع آسیب بستگی دارد) تورم تغییر شکل ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم، از دست دادن عملکرد حسی و حرکتی طبیعی در قسمت آسیب دیده، تغییر رنگ پوست یا کبودی، ایجاد زخم در صورت شکستگی باز، احساس ساییدگی استخوانهای تکه تکه شده زیر پوست



آموزش مراقبت در ضربه به قفسه سینه

- سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده کنید.
- غذا خوردن به مقادیر کم و دفعات زیاد باید صورت گیرد.
- از مصرف غذاهای نفخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- جهت جلوگیری از بیوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات، میوه و مایعات مصرف کنید.
- تا دو هفته اول بیماری استراحت کنید و از انجام ورزش خودداری کنید. در صورت اجازه پزشک میتوانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- از استعمال دخانیات خصوصا سیگار و قلیان خودداری کنید.
- از بلند صحبت کردن، فریاد و صحبت های سریع و طولانی، خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.
- اندازه گیری مرتب فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس در منزل ضروری است و در صورت اختلال به پزشک اطلاع دهید.
- از هرگونه آلودگی هوا اجتناب کنید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و عمومی دوری کنید.
- از هواپیما جهت مسافرت استفاده نکنید.
- از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.
- از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید.
- پانسمان محل خروج لوله قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.



علائم هشدار در ضربه شکم و لگن

۱. درد در قسمت شکم
۲. سفتی شکم
۳. احساس درد و ناراحتی هنگام لمس کردن شکم
۴. احساس گیجی و سبکی سر
۵. کاهش فشارخون به دلیل خونریزی داخلی
۶. درد شانه چپ در احتمال پارگی طحال
۷. تاری دید
۸. بروز علائم شوک مانند رنگ پریدگی، بی قراری، غش کردن و تشنگی
۹. مشاهده خون در ادرار

مراقبت در منزل:

۱. استراحت و عدم انجام فعالیت های سنگین به مدت یک هفته
 ۲. مصرف داروها و مسکن طبق دستور پزشک
 ۳. عدم استفاده از غذای سنگین به مدت سه روز
- توجه به علائم هشدار و مراجعه به مرکز درمانی در صورت مشاهده هر یک از موارد فوق

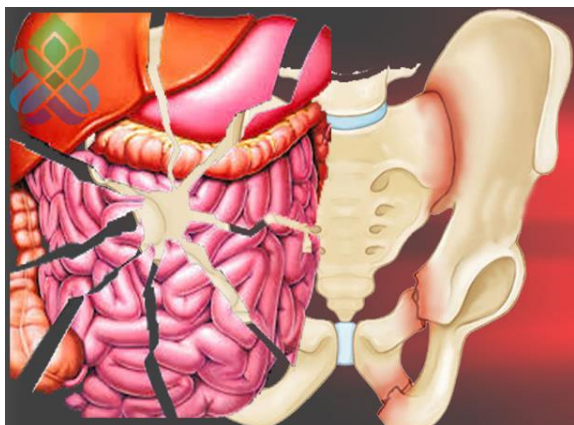
همچنین بخوانید:

توصیه های مهم در ضربه به شکم و لگن

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت مشاهده خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان
- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم پنوموتوراکس باشید.
- افزایش درجه حرارت تا ۳۸/۳ درجه سانتیگراد
- تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس

- علائم شوک مانند افزایش ضربان قلب، کاهش فشار
- خون، تعریق و پوست رنگ پریده سرد و مرطوب



پیگیری و مراقبتهای بعدی به دنبال آسیب دیدگیها:

ممکن است در رگهای خونی اطراف مفصل و عضله، تورم ایجاد شود. بنابراین، تداوم مراقبتهای برای بهبود سریعتر در دوره نقاهت اهمیت ویژهای دارد .

مدیریت پس از تروما شامل موارد زیر است !:

استراحت کردن تا زمانی که عملکرد عضو به حالت اولیه باز گردد و درد از بین برود .

بستن آرام ناحیه آسیب دیده تا ورم آن کاهش یابد .بالا نگه داشتن قسمت آسیب دیده برای کاهش تورم.

منابع :دفتر آموزش و ارتقا سلامت

lec.behdasht.gov.ir