

مقدمه

امروزه تروما از مباحث مهمی است که مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می شود . هر نوع ضربه، جراحت، آسیب و حادثه وارد شده که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می شود در علم پزشکی، تروما محسوب می شود .

علائم و نشانه ها

آسیب مغزی

زمانی اتفاق می افتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان می خورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی می شود در این مورد علائم زیر را در فرد می توان 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 اندام ها ، از دست دادن حافظه کوتاه مدت (بیمار زمان حادثه یا قبل از آن را به یاد نمی آورد .)

آسیب های نخاع و سقوط

در این موارد ممکن است علائم زیر مشاهده شود :
درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات ، سوزن سوزن شدن یا بیحسی انگشتان دست یا پا ، از دست دادن حرکت در دست ها یا پاها ، کاهش هوشیاری، سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن ، زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

توصیه های خودمراقبتی



۱- خونسرد باشید.

۲- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

۳- از ایمنی صحنه حادثه مطمئن شوید : اگر صحنه حادثه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد، وارد نشوید!

۴- مصدوم را ارزیابی کنید:

کنار فرد مصدوم قرار گرفته و با هر دو دست، سر و گردن مصدوم را بیحرکت نگه دارید. وضعیت هوشیاری فرد مصدوم را ارزیابی کنید وضعیت تنفس فرد مصدوم را ارزیابی کنید.

در صورت بیهوش بودن فرد مصدوم، با نگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت، وی را به پهلو بچرخانید . این کار باعث می شود زبان یا محتویات معده باعث بسته شدن راه هوایی نشود

در صورت هوشیار بودن فرد مصدوم، از او بخواهید در همان وضعیت بماند، زیرا احتمال آسیب به ستون فقرات نیز وجود دارد.

۵- اندام های آسیب دیده را بی حرکت کنید :

برای بی حرکت سازی فرد مصدوم از ابزارهایی مانند کارتن، میله سخت، چوب یا حتی یک چتر استفاده کنید و با استفاده از پارچه به عضو ببندید .

در صورت نبود امکانات، می توانید اندام آسیب دیده فرد مصدوم را به عضو سالم او ببندید .



۶- مصدوم را گرم نگه دارید و تا رسیدن نیروهای امدادی کنار او بمانید



انکسار هم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی
سازمان بهداشت



تروما



مرکز آموزش بهورزی
گروه آموزش و ارتقای سلامت
تیرماه ۱۳۹۹

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



منبع:

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت
خانواده

تألیف: سال ۱۳۹۹

تهیه کنندگان:

ربابه بوژمهرانی، مهندس ریحانه محمدیان

شماره تماس: ۰۵۱-۴۲۶۱۵۵۶۶

زمان مراجعه به مرکز درمانی

مهم است که تشخیص دهید چه زمانی یک تروما می تواند در خانه درمان شود و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید یا از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید علامت های مهمی که باید به آنها توجه کرد، عبارتند از:

- هرگونه بی هوشی مختصر یا طولانی پس از آسیب مهم است
- خارج شدن مایعی روشن از بینی یا گوش ها
- هر علامتی از آسیب یا شکستگی جمجمه
- هرگونه مشکل در سخن گفتن، حس بینایی و تعادل
- هرگونه ضعف، بیحسی، گزگز، فلج یا تغییر وضعیت حسی حرکتی در اندام ها
- هرگونه درد، تورم یا تغییر شکل در محل وارد شدن تروما
- هر نوع خونریزی وسیع یا غیرقابل کنترل
- هر نوع سقوط از ارتفاع
- تروما به دنبال تصادفات
- هر نوع کبودی در سر، صورت یا قفسه سینه
- افزایش غیرقابل توجه دور سر در نوزادان
- هر نوع آسیب به سر، گردن یا ستون فقرات

