

توضیح ضربه (تروما) :

هر نوع ضربه، جراحات، آسیب و حادثه وارد شده که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می شود در علم پزشکی تروما یا ضربه نام دارد. امروزه بحث تروما از مباحث جدی است. چراکه چهارمین علت مرگ در دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می شود. از سوی دیگر شناخت تروما از لحاظ شروع سریع اقدامات اولیه اهمیت بالایی دارد.

علائم و نشانه های ضربه (تروما) :

با توجه به نوع و محل آسیب علائم متفاوت اند:

آسیب های سر: آسیب مغزی زمانی اتفاق می افتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان بخورد و در نتیجه دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی شود. علائم شامل:

- 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)

ادامه علائم و نشانه های ضربه (تروما) :

آسیب های نخاع و سقوط : آسیب های نخاع ممکن است با هر نیروی قوی وارده به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود. در اکثر موارد آسیب سر و آسیب نخاع با هم هستند. علائم شامل :

- درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات
- تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بی حسی 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



ادامه علائم و نشانه های ضربه (تروما) :

آسیب های استخوان : اگر نیرویی به استخوان وارد شده و بیش از حد تحمل آن بوده باشد و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد، شکستگی ایجاد می شود. شکستگی می تواند پوست را پاره کند و تغییر شکل در اندام بدهد و یا شکستگی بدون آسیب پوست است. گاهی موجب خرد شدن استخوان می شود و گاهی هم فقط یک ترک مویی برمی دارد. علائم شامل:

- 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 پوست
- ایجاد زخم در صورت شکستگی باز
- احساس ساییدگی استخوان های تکه تکه شده زیر پوست

یکی از آسیب های استخوان، **در رفتگی** است که زمانی اتفاق می افتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج شود.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی ضربه (تروما)

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: کتاب جامع فوریت های پرستاری



آموزش بیشتر در



ادامه توصیه های خود مراقبتی در تروما :

- ✓ در صورت هوشیار بودن فرد مصدوم، از او بخواهید در همان وضعیت بماند، زیرا احتمال آسیب به ستون فقرات وجود دارد
- ✓ اندام های آسیب دیده را بی حرکت کنید و با این کار خطر آسیب بیشتر را کاهش دهید
- ✓ برای بی حرکت سازی اندام های 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
- ✓ مصدوم را گرم نگه دارید و تا رسیدن نیروهای امدادی کنار او بمانید

برخی علائم خطر در ضربه (تروما) :

- هرگونه بیهوشی مختصر یا طولانی پس از آسیب
- خروج مایعی روشن از بینی یا گوش ها
- هرگونه مشکل در سخن گفتن، بینایی و تعادل
- هر نوع کبودی در سر، صورت یا قفسه سینه
- هرگونه ضربه همراه با تهوع و استفراغ

توصیه های خود مراقبتی در ضربه (تروما) :

- ✓ **خونسرد باشید**
- ✓ **با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید**
- ✓ **از ایمنی صحنه حادثه مطمئن شوید :** اگر صحنه حادثه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد ، وارد صحنه نشوید !
- ✓ **مصدوم را ارزیابی کنید :** خودتان یا یک نفر دیگر کنار فرد مصدوم قرار گرفته و با هر دو دست، سر و گردن مصدوم را بی حرکت نگه دارید
- ✓ **وضعیت هوشیاری فرد مصدوم را ارزیابی کنید :** رو به روی مصدوم و هم سطح چشمانش قرار گرفته و او را صدا بزنید
- ✓ **وضعیت تنفس فرد مصدوم را ارزیابی کنید :** به بالا و پایین رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را برای وجود جسم خارجی بررسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید، نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید
- ✓ در صورت بی هوش بودن فرد مصدوم، با نگاه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت، او را به پهلو بچرخانید. این کار باعث می شود زبان یا محتویات معده باعث بسته شدن راه هوایی فرد نشود