

تروما به عنوان یکی از عوامل مهم مرگ ومیر و ناتوانی در دنیا محسوب میشود.

* استفاده از کلاه ایمنی / بستن کمربند / عدم استفاده از مواد مخدر یا الکل قبل از رانندگی / استفاده از صندلی کودک از عوامل مهم پیشگیری می باشد.

یکی از رایج ترین عوامل تروما در حوادث خانگی پایین افتادن از پله هاست.

* محوطه اغلب کم نور یا بدون لامپ است. با اضافه کردن لامپ به بالا و پایین راه پله، و پله های بیرون می توانید از افتادن های غیر ضروری جلوگیری کنید.

* با داشتن یک چراغ پیشانی یا چراغ قوه مطمئن شوید که به خوبی می بینید.

* برای فرش هایتان لایه بخرید. با این کار باعث می شوید که از سر خوردن و ایجاد ترومای ناگهانی بچه ها و بزرگترها پیشگیری کنید

پس از تروما مهم است که تشخیص دهید چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

* خارج شدن مایعی روشن از بینی یا گوشها هر علامتی از آسیب یا شکستگی جمجمه

* هر گونه مشکل در سخن گفتن، حس بینایی و تعادل هر گونه ضعف، بیحسی، گزگز، فلج یا تغییر وضعیت حسی حرکتی در اندامها

* هر گونه درد، تورم یا تغییر شکل در محل وارد شدن تروما

* هر نوع خونریزی وسیع یا غیر قابل کنترل

* هر نوع سقوط از ارتفاع تروما

* به دنبال تصادفات هر نوع کبودی در سر، صورت یا قفسه سینه

* افزایش غیر قابل توجیه دور سر در نوزادان

* هر نوع آسیب به سر، گردن یا ستون فقرات هر گونه تروما و آسیب همراه تهوع و استفراغ