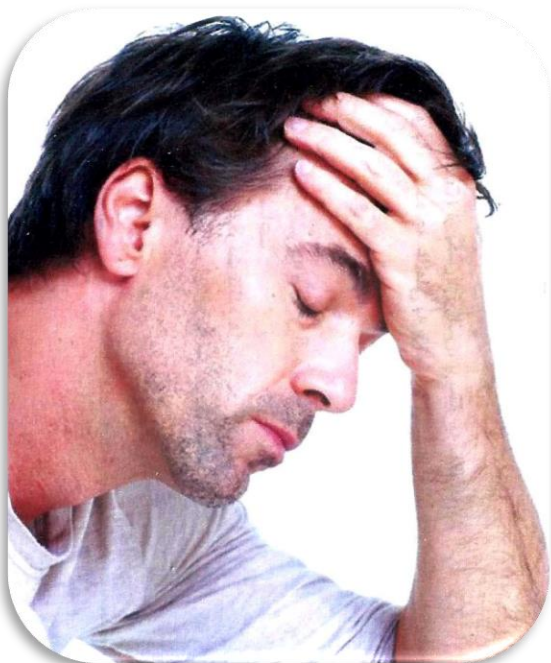


# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## سر درد



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

### بیمار محترم فراموش نکنید :

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت اهمیت به سزایی دارد .

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

خط مستقیم - ۵۵۲۳۷۲۶۰  
۹۴

داخلی ۳۳۱ -- ۵۵۲۲۸۵۹۳

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس :

۴ - ۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تانید کننده : دکتر دانشی

کد : Pa-HPT-61

### عواملی که باعث تشدید درد می شود :

- ✓ مصرف الکل
- ✓ بی نظمی و اختلالات خواب
- ✓ خستگی شدید جسمی یا ذهنی
- ✓ استرس زیاد فشارهای عصبی ، هیجانات عاطفی

### توصیه های بعد از ترخیص :

- ✓ داشتن برنامه خواب منظم
- ✓ شناسایی عوامل تنش و استرس ودوری از آن
- ✓ ترک سیگار
- ✓ مصرف تنها داروی تجویز شده و پرهیز از مصرف مسکن های دیگر
- ✓ مراجعه به متخصص مغز واعصاب
- ✓ از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید



### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک مراجعه کنید :

- ✓ درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد
- ✓ بروز ناگهانی سر درد شدیدی که تاکنون نداشته اید
- ✓ سردرد ناشی از ضربه
- ✓ بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
- ✓ بروز تهوع واستفراغ مکرر
- ✓ اختلال تکلم وبی حسی اندام ها و بروز تشنج
- ✓ تغییرات بینایی ، تاری دید



## سر درد های میگرنی :

سر دردهای میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغزی و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه ی فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز بوده و هر حمله ی آن ۳ تا ۴ روز طول می کشد .

## علائم سر دردهای میگرنی :

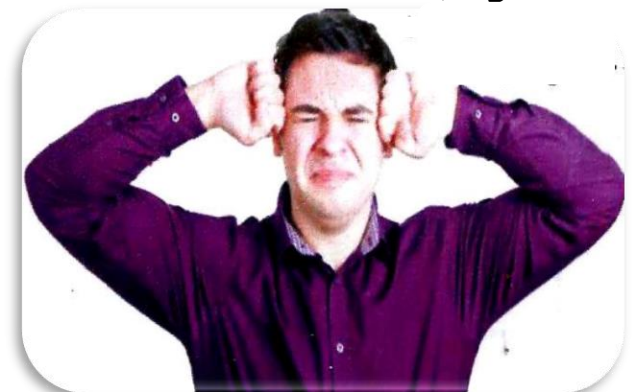
- ✓ درد شدید و ضربان دار
- ✓ تهوع استفراغ
- ✓ تحریک پذیری
- ✓ احساس ضعف و خستگی و ناخوشی
- ✓ آبریزش بینی و اشک ریزش

## هنگام بروز سردرد میگرنی باید :

- ✓ از داروهایی مثل استامینوفن ، آسپرین و تاپروسکن استفاده شود
- ✓ استفاده از داروهای ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون
- ✓ پرهیز از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن
- ✓ عدم استفاده از عطرهای بودار
- ✓ عدم استفاده از کامپیوتر و انجام دادن بازی های کامپیوتری

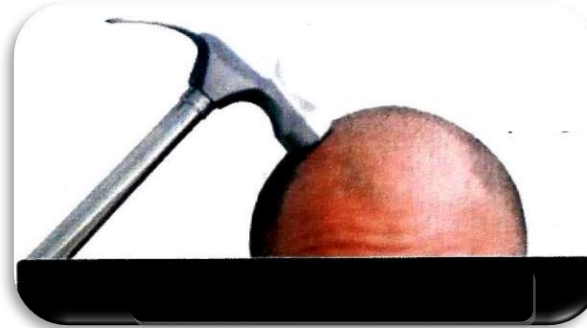
## عوامل زیر باعث تشدید حملات سردردهای میگرنی می شود :

- ✓ استرس ، اضطراب و هیجانات عاطفی
- ✓ افسردگی
- ✓ قاعدگی
- ✓ مصرف قرص های ضد بارداری
- ✓ استعمال سیگار
- ✓ غذاهای چرب و سنگین
- ✓ خستگی شدید



## در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک اورژانس مراجعه کنید :

- ✓ تشدید درد یا عدم بروز هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
- ✓ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- ✓ سردرد ناشی از ضربه
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- ✓ بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
- ✓ بروز استفراغ که منجر به خوردن و آشامیدن نباشد
- ✓ بروز تشنج
- ✓ اختلال تکلم
- ✓ ضعف یا بی حسی اندام ها



## سردرد تشنجی ، عصبی :

- ✓ سردرد ناشی از گرفتگی و سفتی عضلات سر ، صورت ، گردن و شانه ها که شایعترین نوع سردرد در میان افراد و میانسال بوده است

## علائم سردرد تشنجی :

- ✓ درد مداوم ، فشارنده ، بدون ضربان و دوطرفه
- ✓ احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- ✓ اختلال در تمرکز
- ✓ عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر
- ✓ تشدید درد با خستگی ذهنی و جسمی ، سروصدا و فشار عصبی

## پس از ترخیص تا زمان بهبودی نکات زیر باید رعایت شود :

- ✓ جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی مثل : استامینوفن و اسپرین ، ناپروکسن ، بروفن استفاده شود
- ✓ عضلات گردن و شانه را ماساژ دهید
- ✓ دوش آب گرم بگیرید
- ✓ در یک اتاق آرام ، خشک ، خلوت استراحت کنید
- ✓ استراحت و خواب منظم و کافی داشته باشید
- ✓ از هیجانات عاطفی ، واکنش شدید احساسی ، بحث و مجادله پرهیز کنید
- ✓ از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده شود

- ✓ از ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم حداقل ۲-۳ نوبت در هفته انجام شود

## عواملی که باعث ایجاد یا تکرار حملات سردرد تشنجی می شود :

- ✓ استرس ، اضطراب یا فشار عصبی
  - ✓ باقی ماندن در یک وضعیت برای مدت طولانی
  - ✓ فعالیت شدید ذهنی و جسمی
  - ✓ حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
  - ✓ دندان قروچه
  - ✓ مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
  - ✓ مصرف الکل
  - ✓ ضربه های خفیف به سر
- در صورت بروز علائم زیر به پزشک اورژانس مراجعه کنید :
- ✓ بروز تهوع و استفراغ مکرر
  - ✓ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
  - ✓ تشدید درد یا هرگونه عدم بهبودی طی ۲۴ ساعت
  - ✓ بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
  - ✓ درد ، قرمزی و اشک ریزش شدید
  - ✓ بروز تشنج
  - ✓ اختلال تکلم



## سردرد خوشه ای :

- ✓ احساس درد شدید سوزشی تیر یک طرفه در سر ، صورت ، شقیقه و اطراف چشم همراه با قرمزی و اشک ریزش چشم و آبریزش بینی در همان سمت مبتلا که اغلب نیمه شب رخ می دهد
- ✓ حملات در هر نوبت ۵-۱۰ دقیقه طول می کشد

## تشخیص :

- ✓ تشخیص این نوع سردرد اغلب بر اساس شرح حال و علائم خواهد بود و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی یا روش های تصویر برداری خواهد بود