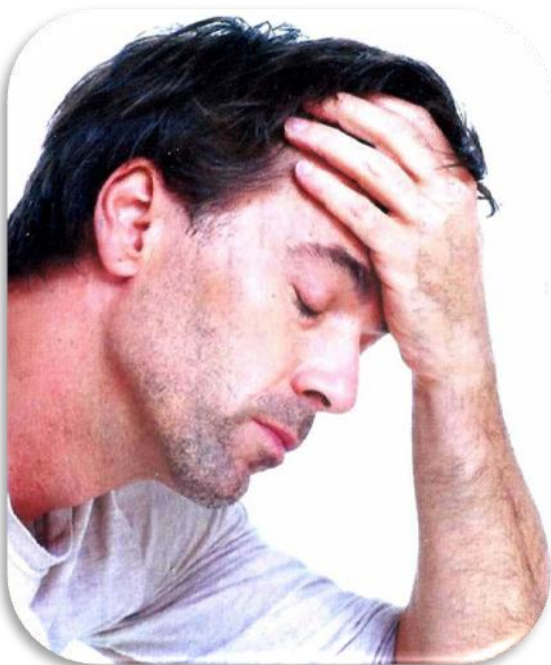


مرکز آموزشی - درمانی شهدای هفتم تیر

سر درد سر درد



تهیه و تنظیم : واحد آموزش بیمار

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 .

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس :

55228581 -4

داخلی - 331

تاریخ تهیه : فروردین 98

تاریخ بازنگری : مهر 99

تاریخ ابلاغ : اردیبهشت 98

فرد تانید کننده : دکتر دانشی

کد : P-N-008

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 و اعصاب
- ✓ 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 50 سال
- ✓ بروز تهوع و استفراغ مکرر
- ✓ اختلال تکلم و بی 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 3 تا 4 روز طول می کشد .

علائم سر درد های 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 ، اسپرین 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

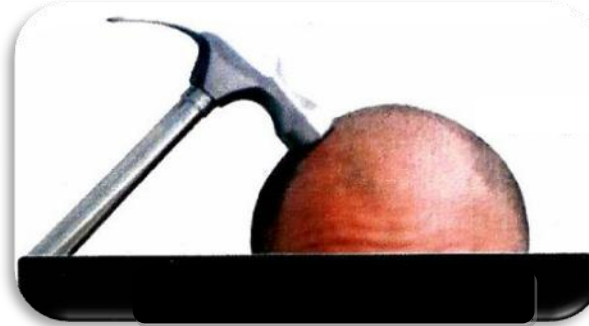
عوامل زیر باعث تشدید حملات سردرد های میگرنی می شود :

- ✓ 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 24 ساعت
- ✓ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- ✓ سردرد ناشی از ضربه
- ✓ تب بالای 38 درجه سانتی گراد
- ✓ بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای 50 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 ملساژ 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 هوای به طور منظم و حداقل 2-3 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 24 ساعت
 - ✓ بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای 50 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 5-10 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

--	--	--