



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

آموزش خود مراقبتی

در انواع سردرد



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

با آرزوی بهبودی و سلامت کامل برای شما

آدرس : زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی
حضرت ولیعصر (عج)

تلفن : ۰۲۴۱ - ۳۳ ۷۷۰۸۰۱-۹

وب سایت: www.valiasr.zums.ac.ir

آدرس پست الکترونیک: z.valiasrhospital@yahoo.com

دورنگار: ۰۲۴۱-۳۳ ۷۰۷۵۷

سردرد چیست ؟

سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی از کاسه چشم، تا قسمت پس سر که توسط مریض حس می شود و یکی از شایعترین دردها در طول زندگی افراد می باشد که کودکان و بالغین را گرفتار میکند. در واقع علت ایجاد ۹۵٪ از سردردها، بیماریها و ناهنجاریهای ساختاری در بدن نیست. در عوض علت اصلی را باید در شرایط معمول زندگی فرد مانند استرس، خستگی، فرسودگی، کمبود خواب، گرسنگی، تغییرات سطح هورمون استروژن، تغییرات آب و هوا جستجو کرد.



انواع سردرد :

۱- سردرد میگرنی:

در حدود یک سوم از کسانی که سردرد میگرنی دارند اولین

سردردها را در حین نوجوانی تجربه می کند که شدت درد متوسط تا شدید بوده، اغلب اوقات با تهوع همراه است و فرد به نور صدا، حساس می شود، درد در ناحیه گیجگاه به چشم ها و پشت سر انتشار می یابد و اغلب یک طرفه است.

۲- سردرد تنشی:

با احساس فشار ثابت و یکنواخت که معمولاً از پیشانی، گیجگاه یا پس سر شروع می شود و سردرد به صورت احساس یک وزن سنگین در بالای سر توصیف میگردد و شایعترین علت سردرد می باشد.

۳- سردرد سینوسی:

یک سردرد خفیف تا متوسط است. عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است با احتقان بینی،

آبریزش از بینی همراه باشد. در همه سنین دیده می شود ولی کسانی که آلرژی دارند مستعدتر هستند، ممکن است سالها طول بکشند و اغلب یک سردرد فصلی است.

علائم بالینی در میگرن:

افسردگی، تحریک پذیری، بی اشتها، افزایش دفع ادرار، اسهال یا یبوست، ضعف اندام ها، خواب آلودگی، سوزش لب ها، ترس از نور، درد عضلانی خستگی و تغییرات خلقی.

علائم بالینی در سردرد تنشی :



درد متوسط در جلو یا عقب سر همراه با سفتی عضلات گردن و سر، درد مداوم شقیقه ها همراه با احساس اینکه عقب سر با یک گیره گرفته شده است. درد ضربان دار در تمام سر غالباً هنگام بلند شدن از خواب وجود دارد.

علائم سردرد سینوسی :

آبریزش از بینی، گرفتگی بینی، سوزش و احساس خارش در بینی، علائم آن شبیه علائم آلرژی می باشد.

اگر علت سردرد مصرف برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری است از مصرف قرص اجتناب شود.

خود مراقبتی در سردرد پس از ترخیص

۱- از عوامل تشدید کننده یا شروع کننده حملات سردرد اجتناب کنید. این عوامل شامل: قرص های ضد بارداری، عطر وادکلن های تند، اختلالات خواب، استرس، غذاهای پرچرب میباشد.

۲- از رفتن به جاهای شلوغ، استحمام طولانی و ماندن در هوای گرم جلوگیری کنید.

۳- در صورت تجویز ارگاتامین توصیه می شود که در هنگام مصرف دارو، در اتاق ساکت و تاریک به مدت ۲-۳ ساعت دراز بکشید. از تماس با هوای سرد پرهیز شود سرما باعث افزایش اثرات جانبی دارو می شود (در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس یا گزگز دست و پا، درد عضلانی یا ضعف اندامها و عفونت علائم را به پزشک اطلاع دهید)

۴- در صورت تجویز آنتی بیوتیک برای سردردهای سینوسی، آنها را به موقع مصرف کنید.

۵- به هنگام بروز حملات استراحت کنید.

۶- از رانندگی و کار با وسایل و ماشین آلات خطرناک در حین حمله میگردن اجتناب کنید. برنامه ورزشی مناسب در بین حملات توصیه می شود.

۷- بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد. از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل پنیر، قوه، شکلات، غذاهای ادویه دار، پیاز اجتناب کنید.

۸- به هنگام سردرد چیزی خورده نشود اگر قند خون پایین است. غذاهای شیرین مصرف کنید. از مصرف الکل پرهیز کنید.

۹- یک برنامه منظم غذایی را رعایت کنید و از پرخوری اجتناب کنید. توصیه میشود از منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم مرغ، گوشت و حبوبات (لوبیا، عدس، نخودسبز)، میوه هایی نظیر سیب، گلابی، گیلان، انگور و زردآلو استفاده نمایید.