



## سر درد

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

کد: PE/NUR -KH-01-07

در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، استراحت بپردازید و داروهای همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید



در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید

• تشدید درد یا عدم بهبود در طول ۴۲ ساعت.

• بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.

• بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید.

• تب بالای ۸۳ درجه.

• سفتی یا دردناکی حرکات گردن.

• ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها.

• اختلال تکلم.

• بروز تشنج.

• کاهش سطح هوشیاری.

• در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

اغلب سردرد ها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:

1. سردرد های تنشی(عصبی)

۲- میگرن

۳- سردرد های خوشه ای

سردرد میگرنی

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه ی فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز می باشد.

انواع سردرد



عالم سردرد میگرنی:

□ درد شدید و ضربان دار و غالبا یک طرفه

□ تهوع و استفراغ

□ حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن

□ عدم تحمل بوهای شدید و مختلف

□ عدم توانایی در انجام فعالیت های جسمی و فیزیکی

□ وجود یک علامت هشدار و پیش آگهی از شروع سردرد

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه نمایید:

□ در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کامال تاریک استراحت کنید.

از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

□ از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.

□ از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید



کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک قرار دهید.

هنگام بروز حملات از رانندگی پرهیز نمایید.

□ تا زمان بهبودی کامل به استراحت بپردازید.

□ در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و

فعالیت خود را متوقف کرده، طبق توصیه های بالا به

استراحت بپردازید و داروهای همیشگی خود را در

همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.

□ چنان چه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن شوید، توصیه می شود از ۲ روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مثل بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ با متخصص زنان مشورت نمایید.

□ از حضور در مکان های شلوغ و پر سرو صدا خودداری

کنید.

□ مصرف برخی خوراکی ها باعث عودهای مکرر میگرن

می گردد.(انواع ادویه، شکالت، مواد شور و ترش، انواع

سس، سرکه قرمز، چیپس و پفک)