



کارت ترخیص



⚡️ 🧠 خودمراقبتی و شناخت سردرد و میگرن برای بیماران با مشکلات سردرد و میگرن

🔴 سردرد چیست ؟

سردرد احساس درد در سر، پیشانی یا پشت گردن است و می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد.

انواع شایع ● میگرن: درد شدید، اغلب یک طرف سر، با تهوع و حساسیت به نور و صدا

● سردرد تنشی (Tension): درد فشاری و یکنواخت در پیشانی یا پشت سر

● سردرد خوشه‌ای (Cluster): درد شدید و ناگهانی یک طرف سر، معمولاً اطراف چشم

علائم شایع:

⚡️ درد و فشار سر

🤢 تهوع یا استفراغ

👁️ حساسیت به نور و صدا

🛌 خستگی و کم‌خوابی 🌀 تاری دید یا هاله نوری قبل از حمله میگرن

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🚑

! سردرد شدید و ناگهانی (مثل سردرد صاعقه‌ای)

! تب و سفتی گردن

! ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن

! مشکل گفتاری یا بینایی ناگهانی

! تهوع و استفراغ شدید

📍 دارودرمانی و مدیریت سردرد 📍

📍 مسکن‌های ساده (استامینوفن، ایبوپروفن)

📍 داروهای میگرن

📍 داروهای پیشگیرانه برای حملات مکرر میگرن

📍 آرام‌بخش و داروهای ضد اضطراب در سردرد تنشی

نکات مهم:

✅ مصرف طبق دستور پزشک

⚠️ گزارش هر تغییر شدید در سردرد

❌ خوددرمانی طولانی مدت ممنوع

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

🚫 مصرف همزمان مسکن‌ها و الکل

🚫 پرهیز از نوشیدنی‌های محرک مثل قهوه زیاد و نوشابه‌های کافئین‌دار

🔴 اجتناب از شکلات، پنیر که ممکن است میگرن را تحریک کند

💧 هیدراته نگه داشتن بدن

🏠 مراقبت‌های روزمره 🏠

🛏️ استراحت کافی و خواب منظم

🧘 تکنیک‌های کاهش استرس (یوگا، مدیتیشن)

📅 ثبت نوع، شدت و مدت زمان سردرد

🧊 کمپرس سرد یا گرم روی پیشانی یا پشت گردن

🚶 سبک زندگی و پیشگیری 🏃

🧘 فعالیت بدنی سبک و منظم

🛏️ تنظیم زمان خواب و بیداری

🚫 اجتناب از عوامل محرک شناخته شده (نور شدید، بوهای قوی)

🧠 حفظ آرامش ذهنی و مدیریت استرس

🍎 تغذیه مناسب 🥗

💧 آب کافی

🥗 سبزیجات و میوه تازه

🍞 غلات کامل

🍌 پرهیز از غذاهای فرآوری شده و محرک میگرن

📄 پیگیری پزشکی و ثبت علائم 📅

📅 مراجعه منظم به پزشک متخصص اعصاب

📅 ثبت روزانه سردرد: شدت، محل، مدت، محرک‌ها

⚠️ اطلاع پزشک از تغییرات ناگهانی یا شدید

👤 مراجعه فوری به پزشک 📞

🚨 سردرد ناگهانی و بسیار شدید، ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن

🚨 مشکل گفتاری یا بینایی

🚨 تب بالا یا استفراغ غیرقابل کنترل

کد آموزشی: PDC-NEU-08



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد