

بیمار محترم بخش اورژانس

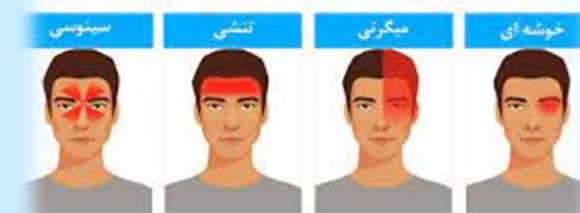
سردرد: سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن بوده که

میتواند به شکلهای مختلف مثال دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد. اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی است. نشانه های همراه سردرد اهمیت زیادی دارند به همین علت بروز هر نوع سردرد به خصوص اگر ناگهانی باشد، علامت مهمی است و باید مورد بررسی قرار گیرد.

انواع سردرد: اغلب سردرد ها یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:

- ✓ سردرد های تنشی(عصبی)
- ✓ میگرن
- ✓ سردرد های خوشه ای
- ✓ سردرد سینوسی(سینوزیت)

انواع سردرد



میگرن: امروزه میگرن به عنوان یک بیماری مزمن شناخته می شود و طبق

آخرین آمارها بیش از ۲۸ میلیون انسان از آن رنج می برند. معمولاً دوران بلوغ شروع می شود و در زنان ۳ برابر بیشتر از مردان رخ می دهد که می تواند ناشی از تغییرات هورمون های زنانه آن ها باشد ؛نوعی اختلال است که با حملات مکرر سردرد همراه است؛ درد میگرن را نوعی تبیدن و زقزق کردن توصیف میکنند که معمولاً در یک طرف سر ایجاد میشود. 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 هر حمله میگرنی معمولاً ۴ ساعت تا ۳ روز طول می کشد و معمولاً باعث اختلال در انجام فعالیتهای روزمره می شود.

محرکهای میگرن: عوامل زیر می توانند در شروع سردرد میگرنی موثر باشند :

- ✓ استرس های روحی
- ✓ داروها(مصرف داروهای ضد بارداری و مصرف افراطی داروهای ضد درد)
- ✓ اختلالات خواب (کم خوابی)
- ✓ مصرف سیگار و الکل
- ✓ فعالیت فیزیکی شدید و خستگی مفرط
- ✓ نور سروصدا و بوها
- ✓ بعضی رژیم های غذایی مانند (پنیر و مشتقات آن، شکلات، کنسرو و غذاهای آماده، سوسیس و کالباس، انواع نوشابه ،چیپس و پفک، مصرف کافئین، غذاهای سرخ شده حاوی نمک و انواع سس ها و غذاهای ادویه دار و سرکه قرمز، گوجه فرنگی ،بادمجان ،پیاز و پیازچه) و تغذیه ناکافی و مصرف کم مایعات و مصرف غذاهای چرب و سنگین
- ✓ کمبود قند خون
- ✓ ناشتا بودن
- ✓ تماشای طولانی مدت تلویزیون یا مانیتور

علائم سردرد میگرنی:

- ✓ درد شدید و ضربان دار و غالباً 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

تشخیص میگرن: وجود یک علامت هشدار و پیش آگهی که معمولاً

۱۵-۳۰ دقیقه قبل از شروع سردرد رخ می دهد و شما آگاه می شوید که بزودی دچار سردرد میگرنی می شوید و معمولاً یک نشانه بینائی، شنوایی، بویائی است. مثل: تاری یا کاهش دید ، دوبینی، احساس وجود ذرات درخشان یا جرقه

زدن جلوی چشمان، بی حسی صورت و لبها و گونه ها، احساس بوهای خاص یا ناخوشایند و توجه داشته باشید که هر سردرد مداومی، میگرن نمی باشد. در میگرن فرد بایستی حداقل ۵ حمله سردرد داشته باشد که شامل موارد زیر



میباشد:

- ✓ حداقل ۷۲-۴ ساعت بطول انجامد (در صورت عدم درمان یا درمان ناموفق)
 - ✓ درد در یک سمت سر ،درد ضربان دار و کوبنده ،درد شدید به میزانی که باعث اختلال در فعالیت شود ،افزایش شدت درد با فعالیتهایی مانند بالا رفتن از پله
 - ✓ تهوع، استفراغ به تنهایی یا هر دو ،حساسیت به نور و صدا
- سردرد براساس شرح حال ،علائم و معاینات فیزیکی تشخیص داده می شود.به ندرت ممکن است نیاز به تست های تشخیصی یا روشهای تصویربرداری پیدا کنید.

پیشگیری: بطور کلی دو روش پیشگیری از این سردردها وجود دارد که هیچ کدام ۱۰۰ درصد موثر نمی باشد اما می تواند سردردها را کاهش دهد: ۱-اجتناب از محرک های ایجاد کننده سردرد ۲-استفاده از دارو که باید حتماً پزشک باشد.



آموزش مراقبت سردرد

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کدآموزش: PM/EC-0/00-11

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

- ✓ در صورت بارداری یا ابتلا به بیماریهای مزمن قلبی - عروقی حتما به پزشک اطلاع دهید. در این صورت مصرف داروهای ضد میگرن عوارض خطرناکی برای شما خواهد داشت
- ✓ مصرف بیش از حد داروی مسکن باعث ایجاد وابستگی می شود، مصرف بیش از حد مسکن باعث خونریزی گوارشی و ناراحتی کلیه می شود.
- ✓ چنانچه هرماه قبل از قاعدگی دچار سردرد می شوید از 2 روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هائی مثل: بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید .
- ✓ در فواصل بین حملات به ورزشهای سبک و هوای مثل: پیاده روی به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه بپردازید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به

پزشک مراجعه کنید:

- ✓ تشدید درد یا عدم بهبودی در ۲۴ ساعت
- ✓ افزایش تناوبی سردرد و بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید و همچنین سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود.
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه و سفتی یا دردناکی حرکات گردن
- ✓ ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها و اختلال تکلم
- ✓ بروز تشنج و کاهش سطح هوشیاری
- ✓ بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.

مراقبت در منزل :

- ✓ مصرف کافئین و الکل را کنار گذارید وعده های غذایی خود را بطور منظم تنظیم کنید تا افت قند خون شما پیشگیری شود.
- ✓ از نگهداشتن سر و گردن در یک وضعیت ثابت برای مدتی طولانی بپرهیزید .
- ✓ از قراردادن کیسه یخ یا کمپرس سرد بر روی پیشانی جهت کاهش درد خودداری کنید .
- ✓ هنگام سردرد بهتر است در یک اتاق تاریک و آرام وخنک دراز کشیده و چشمهایتان را ببندید .
- ✓ جهت درمان دارویی باید حتما به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه نمائید .
- ✓ از حضور در محیط هایی با نور و شلوغ و پرسروصدا خودداری کنید واز استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید .
- ✓ از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- ✓ هنگام بروز حملات از رانندگی پرهیز نمایید .
- ✓ تا زمان بهبودی کامل به استراحت بپردازید و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز) و در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده و به استراحت بپردازید .
- ✓ چنان چه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن می شوید، توصیه می شود از ۱ روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مثل بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ با متخصص زنان مشورت نمایید .
- ✓ توصیه می شود که بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد و به جای سه وعده غذا، ۶ وعده غذا با همان حجم میل شود و از خوردن مواد غذایی محرک نام برده شده در شروع حمله میگرنی اجتناب شود.
- ✓ از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- ✓ به هیچ وجه خودسرانه داروهای تخصصی ضدمیگرن را شروع نکنید .