

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 می کند.

در واقع علت ایجاد 95٪ 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 سرد:

1- 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 و صدا حساس شود، درد در ناحیه گیجگاه به چشم ها و پشت سر هم می باشد و اغلب یک طرفه است.

2- 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 می شود و شایعترین علت سردرد می باشند.

3- 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 بکشد 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، نورگریزی، درد عضلانی خستگی و تغییرات خلقی.

علائم سردرد تنشی:

درد متوسط در جلو یا عقب سر همراه با سفتی عضلات گردن و سرد، 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.

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.

نکات آموزشی

1- از عوامل تشدید کننده یا شروع کننده حملات سردرد اجتناب کنید. این عوامل شامل: قرص های ضد بارداری، داروهای ضد فشار خون، عطر و ادکلن های تند، اختلالات خواب، استرس، غذاهای پرچرب می باشد.

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

3- در صورت تجویز ارگاتامین توصیه می شود که در هنگام مصرف دارو از تماس با هوای سرد پرهیز شود (سرما باعث افزایش اثرات جانبی دارو می شود) تداخل ارگوتامین با داروها زیاد است حتماً از مصرف داروهای دیگر پزشک خود را مطلع کنید. در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس یا گزگز دست و پا و عفونت علائم را به پزشک اطلاع دهید.



مرکز آموزشی درمانی امین

سردرد



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در سردرد
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کننده علمی	دکتر شیرانی
سمت	مدیر گروه اورژانس
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	اول EM0021

منبع: برونر سودارث 2018- ترجمه پوران سامی

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید:

www.amin.mui.ac.ir

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

5- به هنگام بروز حملات استراحت کنید.

6- 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.

7- 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.

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

9- یک برنامه منظم غذایی را رعایت کنید و از پرخوری اجتناب کنید.

علامت خطر :

بروز ناگهانی سردرد بدون سابقه قبلی و با شدت زیادتر از سردردهای قبلی