

## چه عواملی باعث تشدید سردرد می شود؟

استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی، افسردگی، باقی ماندن در یک وضعیت بدنی به مدت طولانی، فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی، حمل کیف یا کوله پشتی سنگین خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب، غذا خوردن کم یا ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن، غذاهای چرب، حجیم و سنگین، مصرف زیاد انواع قهوه و نسکافه، مصرف الکل، سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن، حضور در مکانهای شلوغ و پر سر و صدا و مصرف کم مایعات یا کم آبی بدن و..... باعث ایجاد، تشدید و تکرار حملات سردرد می شود.



## بعد از ترخیص تا زمان بهبودی باید چه مواردی را رعایت کنید؟

جهت کنترل درد از داروی ضد درد خوراکی مثل: آسپیرین، استامینوفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید. در صورت تجویز داروی خاص توسط پزشک فقط همان دارو را استفاده کنید.

## در موقع بروز سردرد چه علائمی پیدا می کنید؟

- ۱- درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه
  - ۲- احساس فشار یا سنگینی دور تا دور سر
  - ۳- احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها
  - ۴- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
  - ۵- اختلال در تمرکز
  - ۶- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی، سرو صدا، فشارهای عصبی
  - ۷- عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر
  - ۸- عدم ایجاد اختلال یا ناتوانی در انجام فعالیتهای معمولی و سبک مانند راه رفتن یا پائین و بالا رفتن از پله ها
- ### روشهای تشخیص سردرد چیست؟

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.

**سردرد** یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، چشم ها و سر (داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) می شود.

درصد کمی از سردرد ممکن است ناشی از فشارخون بالا، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه، عفونتهای ناحیه سر و گردن (عفونت سینوسها، دندانها و چشم ها) یا عفونت دستگاه عصبی باشد. ولی اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی است.

یکی از شایعترین این سردردها، سردرد تنشی است که به علت گرفتگی و سفتی عضلات سر و صورت، گردن و شانه ها بوده و در میان افراد جوان و میانسال دیده می شود. این سردردها معمولا با فشار عصبی، استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و از کمتر از ۱ ساعت تا چند روز ادامه می یابد و ممکن است چندین بار در ماه تکرار شوند، در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه مبتلا به سردرد می شوید به سردرد تنشی مزمن دچار هستید.





## سر درد تنشی



بیمارستان گلдіس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت AW 1-22

ورزشهای سبک و هوازی (مثل: پیاده روی) به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته انجام دهید.

از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.



**در صورت** تشدید درد یا عدم بهبودی در طول ۲۴ ساعت، بروز ناگهانی سردرد بسیار شدید که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید، افزایش تناوب حملات سردرد، سردرد ناشی از ضربه، بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال، ایجاد اختلال در فعالیتهای معمول و روزانه، بروز تهوع و استفراغ مکرر، تب بالای ۳۸ درجه، سفتی یا دردناکی حرکات گردن، ضعف یا بی حسی اندامها، اختلال تکلم، بروز تشنج، اختلال تعادل، گیجی و منگی، تغییرات بینائی و تاری دید، درد، قرمزی و اشک ریزش شدید از یکی از چشمها **حتما** به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

مصرف بیش از حد داروی مسکن باعث ایجاد وابستگی می شود، بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از ۳ روز در هفته با پزشک مشورت کنید. مصرف بیش از حد مسکن باعث خونریزی گوارشی و ناراحتی کلیه می شود.

استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)



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

از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت ۲۴ ساعت خودداری کنید.

عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.

دوش آب گرم بگیرید.

از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.