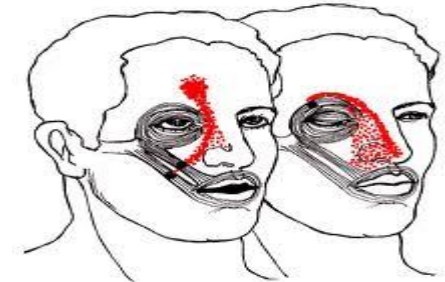


سردرد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، چشم ها و سر(داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) می شود.

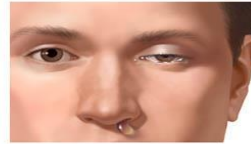
درصد کمی از سردرد ممکن است ناشی از فشارخون بالا، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه، عفونتهای ناحیه سر و گردن(عفونت سینوسها،دندانها و چشم ها) یا عفونت دستگاه عصبی باشد.ولی اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی است.

یکی از انواع این سردرها، سردرد میگرنی است.این سردرد ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در بیشتر موارد نقش ژنتیک و سابقه فAMILIAL مثبت در ابتلا به آن بارز بوده و یک بیماری شایع بویژه در میان زنان جوان و میانسال می باشد.اضطراب، فشار عصبی و خستگی شدید باعث بروز تحریک برزو سردرد شده و هر حمله آن معمولا ۴ ساعت تا ۳ روز طول می کشد و معمولا باعث اختلال در انجام فعالیتهای روزمره می شود.



در موقع بروز سردرد چه علائمی پیدا می کنید؟

درد شدید و ضربان دار، درد اغلب یکطرفه با احتمال بروز در سمت مقابل در حملات بعدی، تهوع و استفراغ، حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن(ترس از نور- ترس از صدا)، عدم تحمل بوهای شدید و مختلف، عدم توانائی در انجام فعالیتهای جسمی و فیزیکی،احساس ضعف و خستگی و ناخوشی، تحریک پذیری، آبریزش بینی یا اشک ریزش.



Watery eye, drooping eyelid, runny nose

وجود یک علامت هشدار و پیش آگهی که معمولا ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از شروع سردرد رخ می دهد و شما آگاه می شوید که بزودی دچار سردرد می شوید و معمولا یک نشانه بینائی، شنوائی،بویائی است. مثل: تاری یا کاهش دید، دوبینی، احساس وجود ذرات درخشان یا جرقه زدن جلوی چشمان، بی حسی صورت ولبها و گونه ها، احساس بوهای خاص یا ناخوشایند.



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.

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

۱- جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.در صورت عدم بهبودی با این داروها به پزشک مراجعه کنید.

۲- به هیچ وجه خودسرانه داروهای تخصصی ضد میگرن را شروع نکنید.

۳- 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.

۴- مصرف بیش از حد داروی مسکن باعث ایجاد وابستگی می شود، مصرف بیش از حد مسکن باعث خونریزی گوارشی و ناراحتی کلیه می شود.



سردرد میگرنی



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1- 21

۱۳- هنگام بروز حملات از رانندگی اجتناب کنید.

۱۴- چنانچه همراه قبل از قاعدگی دچار سردرد می شوید از ۲ روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هائی مثل: بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید.

۱۵- در فواصل بین حملات به ورزشهای سبک و هوازی(مانند پیاده روی) به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه بپردازید.

در صورت: تشدید درد یا عدم هرگونه 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، عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد **حتمه ای به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.**

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا(وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۵- از داروهای خوراکی ضدتهوع مانند: متوکلوپرامید، اندانسترون(دمیترون) حداکثر ۳ بار در روز استفاده کنید.

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

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

۸- از حضور در محیط هائی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

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

۱۰- از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن، کار با کامپیوتر پرهیز کنید.

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

Asemoni.com



۱۲- کیسه یخ و یا کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک سر قرار دهید.