

از عوامل شروع کننده سردرد اجتناب کنید:

استرس جسمی و روانی ، خستگی ، کم خوابی یا خواب زیاد ، صداهای بلند، نورهای شدید و درخشان ، بوهای شدید و ناخوشایند ، تغییرات آب و هوا، محیط آلوده و دود آلود و اتاقهای شلوغ و دم کرده مثل سالن سینما، همگی می توانند در افراد حساس باعث شروع حملات میگرنی شوند.

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۸
❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی
۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر:

www.nkums.ac.ir



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

سردرد



دفتر سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده:

دکتر مهسا عبدالله نیان مقدم

(متخصص بیماری های مغز و اعصاب)

کد محتوا: ۳۰

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

• توصیه میشود تا از این مواد غذایی بیشتر استفاده کنید:

• منابع پروتئین (مرغ، تخم مرغ، گوشت، حبوبات) ابمیوه و میوه هایی مانند: سیب، گلابی، گیلاس، انگور، زرد الو که باعث افزایش قندخون میشود. منابع کربوهیدرات (نان حبوبات لوبیا عدس و...) که به ثبات قند خون کمک میکنند.

• یک عادت غذایی منظم داشته باشید و از فاصله انداختن طولانی بین وعده های غذایی و غذا خوردن با عجله خودداری نمایید.

• تغییرات هورمونی در خانمها: بسیاری از خانمها بروز حملات میگرنی خود را به دوره های ماهانه قاعدگی شان نسبت می دهند

• در صوت تجویز ارگوتامین ، دارو را طبق دستور پزشک مصرف نمایید و پس از مصرف دارو در یک اتاق ساکت و تاریک به مدت ۲ تا ۳ ساعت دراز بکشید. در صورت بروز عوارض جانبی مانند لنگیدن درد عضلانی ضربان نامنظم قلب تهوع و استفراغ به پزشک خود مراجعه کنید.

از مصرف بیش از حد مسکن و بدون تجویز پزشک خودداری نمایید زیرا مصرف بیش از حد برخی مسکن ها باعث تشدید انواعی از سردرد می گردد.

• اندامها را از قرار گرفتن در معرض هوای سرد محافظت نمایید .

• زنان مبتلا به میگرن ، از مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی خودداری نمایند زیرا ممکن است دفعات و شدت حملات را افزایش دهد.

میگرن

شایعترین نوع سردرد بوده، عمدتاً به تدریج شروع می‌شود، معمولاً یکس طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. با زمینه ارثی خانوادگی از هنگام کودکی و نوجوانی، سردردش ضربان دار که با احتمال دوره‌های تهوع و استفراغ همراه است. میگرن معمولی ترین نوع سردردهای عروقی است. اختلالات و تکانهای عصبی مربوط به میگرن، درد ضربان دار در یک یا هر دو طرف سر ایجاد می‌کند علائم آن علاوه بر درد می‌تواند حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا، تب و لرز، دردهای مشابه آنفلوآنزا و عرق کردن باشد. اغلب تشدید سردرد با تابش نور می‌باشد. شروع میگرن می‌تواند از ناحیه گیجگاهی، پیشانی یا پشت سر باشد. می‌تواند چندین بار در هفته یا به ندرت یک یا دو بار در سال اتفاق افتد.

۱ نچه شما باید انجام دهید

• در طی یک حمله سردرد در یک اتاق تاریک و ساکت دراز بکشید و چشمها را ببندید به طوری که سر ۳۰ درجه بالاتر قرار بگیرد.
• از انجام حرکات زیاد، بلند کردن اشیا، سرفه، عطسه و زور زدن خودداری نمایید زیرا باعث تشدید سردرد میشود.
• سعی کنید استراحت کافی والگوی خواب منظم داشته باشید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید.

رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری از سردرد دارد:

مصرف غذاهای محرک را محدود و یا قطع کنید که عبارتند از پنیر کهنه، الکل، نوشیدنیهای حاوی کافین، شکلات، جگر، فراورده های لبنی، ادویه جات غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ شده و پر چرب، پیاز، کلم دوغ، سس، ترشی، سرکه و غذاهای حاوی نمک، زیرا نمک زیادی باعث احتباس آب و شروع سردرد میشود.

بیماری شایعی است، به طوری که اغلب افراد از سردردهای مزمن شکایت دارند و حداقل در نیمی از آنان برای فعالیتهای روزمره آنها مزاحمت ایجاد می‌کند. تشخیص نوع سردرد آسان نیست بیشتر آنها علائم والگوهای مشخص و خاص خود را دارند. اولین اقدام پزشکی در رسیدن به ریشه درد، گرفتن تاریخچه پزشکی کامل از بیمار است. توصیف سردرد، احتیاج به انتخاب دقیق کلمات دارد. هر چه علائم بیماری بهتر توصیف شوند، پزشک بهتر می‌تواند به تشخیص صحیح بیماری برسد

سردردهای خوشه ای

با شیوع بیشتر در مردان، معمولاً یک طرفه و تیر کشنده، حدود ۳۰ تا ۱۸۰ دقیقه طول می‌کشد. پیدایش آن معمولاً نیمه شب و آغاز صبح است و درد شدید در ناحیه چشم که به نواحی صورت و پیشانی تیر میکشد و با اشک ریزش، پر خونی ملتحمه، احتقان و آبریزش بینی و تهوع و استفراغ و تعریق همراه است.

سردردهای ناشی از تنش و استرس

شایعترین نوع سردرد، خطرناک نیست اما مکرراً رخ می‌دهد. اغلب در اثر استرس و فشارهای عاطفی و عصبی ایجاد می‌شود. این سردرد دردی ثابت با شدت خفیف تا متوسط دارد که در سرتاسر، سر