

سر درد چیست ؟

شامل مجموعه دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر می شود. هرچند گاهی ممکن است ناشی از علل مهم یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشارخون، خونریزی یا توده های داخل جمجمه و یا عفونت دستگاه عصبی باشد اما این علل، شیوع بسیار کمی دارند. عفونت ناحیه سر و گردن مانند چشم ها، سینوس ها و دندان ها هم می توانند ایجاد سردرد نمایند. اغلب سردردها در یکی از ۳ گروه زیر قرار دارند :

۱- سردرد های تنشی (عصبی)

ناشی از گرفتگی و سفتی عضلات سر، صورت، گردن و شانه ها بوده و شایع ترین نوع در میان افراد جوان و میانسال می باشد.

علائم :

- ✓ درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه
- ✓ احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- ✓ احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها
- ✓ اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- ✓ تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی، سر و صدا و فشارهای عصبی

آموزش به بیمار :

- ✓ در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک

کنید و دوش آب گرم بگیرید

✓ از استرس، اضطراب، افسردگی و فشارهای عصبی بپرهیزید و از روش های کنترل استرس مثل یوگا و ورزش های سبک و هوازی مثل پیاده روی استفاده کنید

✓ جهت کنترل درد در کودکان از اسپرین استفاده نکنید

✓ عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید

✓ به اندازه کافی مایعات و غذا بخورید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین و مصرف زیاد قهوه بپرهیزید

✓ در صورت عیوب انکساری چشم از عینک طبی استفاده کنید و از تماشای طولانی تلویزیون بپرهیزید

✓ از باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی و تمرکز طولانی مدت بر روی مونیستور کامپیوتر یا میکروسکوپ بپرهیزید

انواع سردرد



۲- سردرد میگرنی

ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است. یک بیماری شایع در میان زنان جوان و میانسال می باشد.

علائم :

✓ درد شدید و ضربان دار و اغلب یک طرفه

✓ تهوع، استفراغ و احساس ضعف و خستگی

آموزش به بیمار :

✓ به طور خودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه ی میگرن که برای سایر افراد تجویز شده نکنید

✓ در صورت بارداری یا ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی به پزشک اطلاع دهید (عوارض خطرناک داروهای ضد میگرن)

✓ در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملاً تاریک استراحت کنید و از مطالعه، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر بپرهیزید

✓ از حضور در محیط های با نور و صدای زیاد و بوهای مختلف خودداری کنید

✓ مصرف قرص های ضد بارداری را قطع کنید و مایعات و غذا به میزان کافی بخورید

✓ کمپرس سرد روی مناطق دردناک سر قرار دهید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

سر درد



کمیته آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۷

✓ در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها (مثلاً بیماری های قلبی) مصرف می کنید، از قطع یا تغییر میزان آن ها خودداری کنید و جهت ادامه ی درمان با پزشک خود مشورت نمایید

✓ استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)

✓ پرهیز از الکل و سیگار و مصرف زیاد مواد کافئین دار مثل قهوه و نسکافه

✓ توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی خواهد شد

✓ از استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی و فعالیت سنگین و شدید جسمی یا ذهنی پرهیزید

✓ هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

✓ بروز ناگهانی سر درد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید

✓ اولین حمله سر درد شدید در سن بالای ۵۰ سال

✓ تب بالای ۳۸ درجه و سفتی یا درد حرکات گردن

✓ گیجی، تغییرات بینایی، تشنج، اختلال تکلم و ضعف یا بی حسی اندام ها

✓ تهوع یا استفراغ مکرر و سر درد ناشی از ضربه

۳- سر درد خوشه ای یا کلاستر

احساس درد شدید، سوزشی و تیز یک طرفه در سر و صورت و اطراف چشم و آبریزش بینی در همان سمت مبتلا، اغلب در نیمه های شب که باعث بیدار شدن از خواب می شود. در مردان شیوع بیشتری دارد.

آموزش به بیمار:

✓ کنترل اختلالات تنفسی و پرهیز از کاهش اکسیژن در طول خواب

✓ خودداری از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه

✓ این سر درد معمولاً به مسکن های معمولی پاسخ نمی دهد بنابراین جهت تکمیل درمان به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید

نکات آموزشی در هر ۳ نوع سر درد:

✓ استفاده از داروهای ضد درد خوراکی با تجویز پزشک مثل استامینوفن، بروفن، آسپرین، ناپروکسن یا ژلوفن (مصرف زیاد این داروها باعث بروز ناراحتی کلیوی و گوارشی و احتمال خونریزی معده می شود)

✓ در صورتی که پزشک، داروی خاصی برای شما تجویز کرده تنها همان را مصرف کنید و از استفاده ی هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف پرهیزید