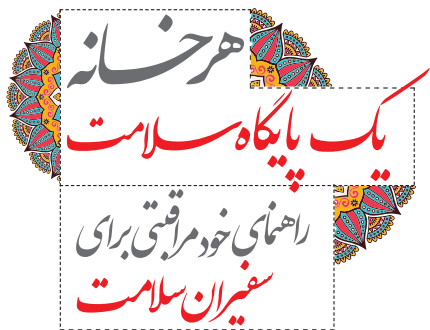




سر درد ناگهانی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ اهمیت سردردهای ناگهانی را بیان کنید.
- ❖ توصیه‌های خودمراقبتی در مواجهه با فرد دچار سردرد را انجام دهید.
- ❖ انواع سردرد را بیان کنید.
- ❖ موارد مورد نیاز برای مراجعه به پزشک را تشخیص دهید.
- ❖ عوارض، پیگیری و مراقبت‌های بعدی سردرد را بیان کنید.
- ❖ توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سردرد را رعایت کنید:

تعریف

سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن بوده که می‌تواند به شکل‌های مختلف مثلاً دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

اهمیت

سردرد یک علامت است نه یک بیماری، بنابراین نشانه‌های همراه سردرد اهمیت زیادی دارند به همین علت بروز هر نوع سردرد به‌خصوص اگر ناگهانی باشد، علامت مهمی است و باید مورد بررسی قرار گیرد.





علائم و نشانه‌ها

تشخیص علت سردرد همیشه راحت نیست؛ چند علت عمده برای انواع سردرد از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد سینوسی (سینوزیت)، سردرد میگرنی و سردرد ناشی از سکته مغزی و فشارخون بالا توسط متخصصین مشخص شده است:

میگرن

میگرن نوعی اختلال است که با حملات مکرر سردرد همراه است؛ درد میگرن را نوعی تپیدن و زق- زق کردن توصیف می‌کنند که معمولاً در یک طرف سر ایجاد می‌شود. میگرن معمولاً با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. علائم اولیه ممکن است یک یا دو روز قبل از حمله میگرنی روی دهد. این علائم عبارتند از یبوست یا اسهال، تغییرات خلقی، تغییر در اشتها از جمله میل به غذا، مشکلات تمرکز، سرد شدن دست و پا، افزایش تشنگی، تکرر ادرار و خمیازه مداوم.

سر درد خوشه‌ای

این سر درد اغلب باعث بروز درد شدید در یک طرف سر، چشم،
۲ شقیقه یا پیشانی می‌شود و ممکن است به سرعت و بدون
هشدار شروع شود. این درد بسیار شدید بوده، اما معمولاً پس
از ۱ تا ۲ ساعت تخفیف می‌یابد. سر درد خوشه‌ای حداقل یک مورد
از علائم زیر را دارد:

- قرمز شدن و آبریزش چشم
- تورم پلک چشم
- کوچک شدن یکی از مردمک‌های چشم
- عرق کردن در صورت
- گرفتگی با آبریزش بینی

افرادی که سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به سر درد خوشه‌ای
قرار دارند؛ حملات سر درد خوشه‌ای گاهی اوقات ممکن است به علت
نوشیدن الکل یا استنشام بویی قوی مانند عطر، رنگ یا بنزین،
تحریک شود.

فشار خون بالا

۳ افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌دانند که این عارضه می‌تواند
علت سر درد در آن‌ها باشد؛ سر درد زمانی ایجاد می‌شود که
فشار خون بالایی (سیستولی) بیشتر از ۱۴۰ و یا فشار خون پایینی
(دیاستولی) بالاتر از ۹۰ باشد.

فشار خون بالا عاملی خطرزا در بروز سکته مغزی، بیماری عروق قلب و
بیماری‌های کلیه است، برخی مطالعات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به
فشار خون بالا، بیشتر دچار سر درد می‌شوند. اگر فشار خون بسیار بالا
باشد، می‌تواند به فشار خون بدخیم یا بحران فشار خون نیز منجر شود.
این بیماری با سر درد، تاری دید، درد قفسه سینه و تهوع همراه است.





سر درد مربوط به سینوس‌ها

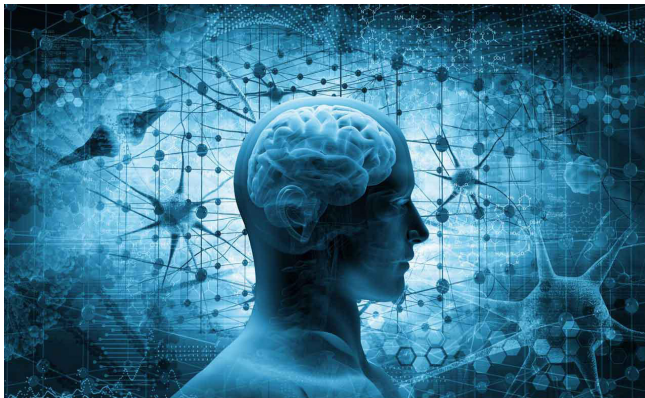
۱۳ نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه‌ها احساس می‌شود و ممکن است همراه با گرفتگی یا آبریزش از بینی باشد. در همه سنین افراد را گرفتار می‌کند و به نظر می‌رسد، افرادی که حساسیت دارند. مستعدترند. این سردرد ممکن است ساعت‌ها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است. این سردرد اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود. این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

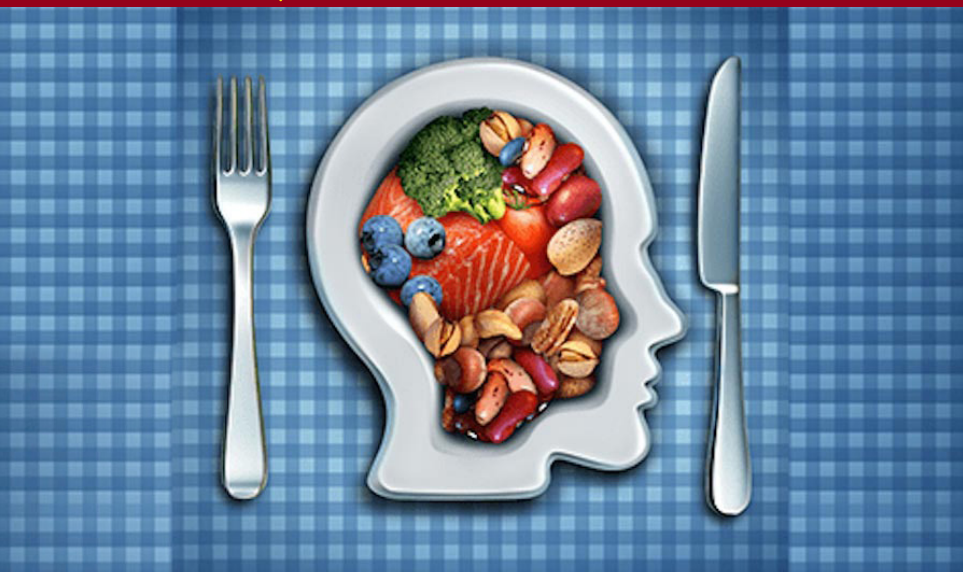
سکته مغزی

سکته مغزی زمانی روی می‌دهد که جریان خون به مغز قطع شود؛ اگر خون به مغز نرسد، سلول‌های مغزی از بین رفته و آسیب دائمی به مغز وارد می‌شود. در سکته مغزی از نوع گرفتگی یک رگ، یک لخته خون باعث توقف جریان خون به مغز می‌شود اما در سکته مغزی همراه با پاره شدگی رگ، بافت مغزی دچار خونریزی می‌شود.

بیمار در مراحل اولیه سکته مغزی ممکن است دچار سردرد شود؛ این سردرد ممکن است با سرگیجه یا استفراغ همراه باشد، هرچند اغلب بیماران دچار مشکلات حسی و حرکتی نیز می‌شوند مانند عدم توانایی در حرکت اندام، بی‌حسی و لکنت زبان؛ بنابراین همان‌گونه که متوجه شده‌اید سکته مغزی نیز می‌تواند علت سردرد در شما باشد که نباید به سادگی آن را نادیده بگیرید.

بیشترین عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از سکته‌های مغزی به دلیل مراجعه با تاخیر به مراکز درمانی است. مهم‌ترین قسمت زمان از دست رفته برای رسیدگی به سکته مغزی در طی سالیان گذشته و تاکنون، مربوط به آگاه شدن بیمار از نشانه‌های مربوط به بیماری و تصمیم گرفتن برای مراجعه پزشکی است. در درمان سکته مغزی، ثانیه‌ها نیز اهمیت دارند. انجام کمک‌های اولیه توسط نیروهای امدادی اورژانس ۱۱۵ در دقایق اول رخداد سکته مغزی می‌توانند نقش مهمی را در حفظ حیات فرد دچار سکته مغزی، ایفا کنند. وقتی اکسیژن به مغز نمی‌رسد، مرگ سلول‌های مغز در چند دقیقه آغاز می‌شود. به شرط مصرف داروهای حل‌کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکته مغزی، می‌توان از گسترش آسیب مغز کاست.





علائم سکنه مغزی

- ❖ کج شدن صورت
- ❖ ضعف و یا فلج دست و بازو
- ❖ اختلال تکلم
- ❖ زمان: بروز هر یک از علائم بالا به صورت ناگهانی بوده و اگر از شروع این علائم (از آخرین باری که بیمار سالم دیده شده است)، کمتر از ۳ ساعت سپری شده باشد نیازمند اقدام بسیار فوری است.

بروز ناگهانی:

- ❖ تغییر ناگهانی دید، دوبینی و یا انحراف در یک یا هر دو چشم
- ❖ سردرد بسیار شدید
- ❖ عدم تعادل با یا بدون سرگیجه
- ❖ اختلال در درک صحبت، شناخت دیگران و محیط اطراف
- ❖ ضعف یا فلج ناگهانی اندام‌ها یک یا دوطرفه
- ❖ بی‌هوشی ناگهانی
- ❖ بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
- ❖ علائم سکنه مغزی در ارتباط با محل آسیب مغزی هستند و از این رو ماهیت و شدت این علائم می‌تواند بسیار متغیر باشد.

آزمون سکنه مغزی

حرف زدن، لبخند زدن، تکان خوردن
آزمون سکنه مغزی به شناسایی علایم و نشانه‌های این بیماری کمک
می‌کند. این آزمون شامل موارد زیر است:
❀ چهره. از فرد بخواهید لبخند بزنند. آیا یک طرف صورت بی‌حس
است؟
❀ بازوها. از فرد بخواهید دست‌هایش را بالا ببرد. آیا یک دست پایین
است؟
❀ حرف زدن. از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. آیا در به
یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبه‌رو است؟

اقدامات اولیه در مواجهه با سکنه مغزی

❀ اگر یک یا چند تا از علایم سکنه مغزی را در فرد مشاهده کردید،
با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
❀ فرصت را از دست ندهید، هر یک دقیقه حیاتی است، پس فوراً به
پزشک مراجعه کنید.
❀ زمان شروع علایم سکنه مغزی را به پزشک اعلام نمایید.





توصیه‌های خودمراقبتی در منزل

تشخیص بیشتر سردردها نیازمند شرح حال بیمار شامل سوالاتی در ارتباط با نوع درد، سابقه بیماری‌های گذشته و همچنین معاینه توسط پزشک است. پزشک در معاینه و گرفتن شرح حال، به علائمی مانند افزایش فشارخون، مشکلات حسی و حرکتی و دیگر علائم توجه می‌کند تا علت سردرد شما را بیابد.

اگر یکی از اعضای خانواده دچار سردرد ناگهانی شد:

- ❖ خونسرد باشید و به او آرامش دهید.
- ❖ به بیمار استراحت داده و بهتر است او را به صورت نیمه نشسته قرار دهید.
- ❖ در صورت امکان فشارخون او را اندازه‌گیری کنید.
- ❖ در صورت وجود درد بسیار زیاد یا همراه علائم سکتة مغزی و دیگر علائم خطرناک از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
- ❖ در صورت هرگونه تغییر در شرایط او، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.



زمان مراجعه به مرکز درمانی

سردرد همیشه جزو علایمی است که اگر شدت یابد یا همراه با علایم دیگر پدید آید باید مورد توجه قرار بگیرد. در موارد زیر بیمار باید حتما تحت مراقبت‌های درمانی یک پزشک قرار گیرد:

- ❖ سردردهایی که بعد از سن ۵۰ سالگی به وجود می‌آیند.
- ❖ تفاوت سردرد ایجاد شده با تمام سردردهایی که در گذشته تجربه کرده‌اید.
- ❖ سردردی عجیب و شدید که می‌توانید آن را «بدترین سردرد عمرتان» بنامید.

- ❖ سردردی که با حرکت یا سرفه تشدید می‌شود.
- ❖ سردردی که مدام بدتر می‌شود.
- ❖ سردردی که با تغییر در شخصیت یا عملکرد ذهنی همراه باشد.
- ❖ سردردی که با تب، گرفتگی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری، نشانه‌های عصبی مثل تاری دید، اختلال در صحبت کردن، احساس ضعف و کرختی همراه باشد.

- ❖ سردردی که همراه با قرمزی و درد چشم اتفاق می‌افتد.
- ❖ سردردی که همراه با درد و فشار در ناحیه شقیقه باشد.
- ❖ سردرد بعد از ضربه به سر باشد.
- ❖ سردردی که مانع فعالیت‌های روزمره می‌شود.
- ❖ سردردی ناگهانی، به‌خصوص در مواردی که شما را از خواب بیدار می‌کند.

سردرد همیشه
جزو علایمی
است که اگر
شدت یابد یا
همراه با علایم
دیگر پدید آید
باید مورد توجه
قرار بگیرد

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیگیری از سردرد

برای
درمان
میگرن و ریتر
سردردهای
جدی با
پزشک خود
همکاری کنید

همه ما باید نشانه‌های سردرد خطرناک را خوب بشناسیم و در صورت بروز آن‌ها فوری برای درمان اقدام کنیم. برای درمان میگرن و دیگر سردردهای جدی با پزشک خود همکاری کنید و در تله مصرف بیش از حد داروها گرفتار نشوید چون برای بعضی‌ها، سردرد بازگشتی ناشی از مصرف داروها بدترین درد است. یکی دیگر از راه‌های مقابله با سردرد، پیشگیری است. با رعایت توصیه‌های خودمراقبتی زیر می‌شود خطر ابتلا به برخی از سردردها را کاهش داد. این موارد، عبارتند از:

❖ خواب کافی، البته نه خیلی زیاد

❖ عدم استعمال دخانیات

❖ ورزش منظم

❖ رژیم غذایی مناسب و سالم

❖ نوشیدن آب به اندازه کافی

❖ عدم مصرف الکل

❖ محدود کردن مصرف کافئین و شکر

❖ مصرف منظم داروهای کنترل فشارخون

❖ دوری از استرس





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان اورژانس کشور

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

iec.behdasht.gov.ir