

سردرد

سردرد یک واژه عمومی و کلی است شامل مجموعه ای از دردهای صورت، گردن، چشمها، سر، پیشانی و ... میباشد

اغلب افراد سردرد را تجربه کرده و اکثرا ناشی از گرفتگی عضلات، اختلالات عروقی یا فشار عصبی می باشد.

تشخیص بر اساس شرح حال و علائم صورت می گیرد و ندرتا نیاز به خدمات تشخیصی است اما در صورت صلاحدید پزشک اقدامات لازم را انجام داده و مدارک را جهت پیگیری روند درمان نزد خود نگهدارید.

➤ سردردهای میگرنی بین 4 ساعت تا 3 روز طول می کشد و ضربان دار به همراه تهوع یا استفراغ و حساسیت به نور، صدا و بو و تحریک پذیری، احساس ناخوشی و آبریزش بینی بوده و اغلب علامت هشدار دهنده و پیش آگهی (اورا) 15-30 دقیقه قبل از شروع سردرد بروز میکند (استشمام بوی خاص یا جرقه زدن و نور در میدان دید و...)

➤ سردردهای عصبی یا تنشی کمتر از یکساعت تا چندین روز طول کشیده و فشارنده می باشد بدون ضربان و سنگینی و تهوع و استفراغ می باشد

➤ سردرد های خوشه ای با درد سوزشی و تیز یکطرفه در سر و شقیقه و اطراف چشم ها بوده که باعث بیدار شدن از خواب شده و در طول شبانه روز چندین نوبت 5 تا 30 دقیقه ای رخ می دهد.



نکات قابل توجه هنگام سردرد

- جهت کنترل درد از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و از استفاده همزمان چندین داروی مسکن پرهیزید
- در صورت مصرف داروی خاص بطور مداوم با پزشک خود مشورت کرده و خودسرانه هیچ دارویی را قطع نکنید.
- مصرف بیش از حد داروی مسکن وابستگی می آورد در صورت ادامه درد با پزشک نرولوژیست مشورت کنید
- از مصرف آسپیرین برای کنترل درد خصوصا در کودکان و نوجوانان پرهیزید.

➤ خواب و استراحت کافی و منظم در اتاق آرام و تاریک با دمای مناسب کمک کننده است.

➤ استرس و هیجانات عاطفی، بحث و مجادله، خستگی و فعالیت شدید جسمی، کار طولانی مدت با کامپیوتر، بی نظمی در خواب، رژیم های غذایی سنگین و افراطی یا خوردن غذاهای چرب و سنگین، مصرف زیاد نوشیدنیهای حاوی کافئین، سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن، تماشای طولانی مدت تلویزیون، مصرف غذاهای حاوی ادویه، شکلات، مواد نگهدارنده، سوسیس و کالباس، سرکه و انواع سس به تشدید سردرد کمک میکند

- از رانندگی تا زمان بهبود خودداری کنید.
- به اندازه کافی مایعات بنوشید.
- در صورت باردار بودن به پزشک اطلاع دهید





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



سر درد

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر
آموزش سلامت، زمستان 1397 بازنگری: زمستان 1399
منبع: پرستاری داخلی جراحی بروتر سو داتر
راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

لطفا با دادن شرح حال صحیح

به پزشک در تشخیص

صحیح و اتخاذ تدابیر

درمانی مناسب کمک کنید

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک یا
اورژانس مراجعه کنید

- عدم پاسخ مناسب به داروها
- تشدید سردرد یا بروز درد ناگهانی که شبیه حملات قبل نباشد و در طول 24 ساعت بهبود نیابد.
- سردردی که باعث بیدار شدن از خواب می شود.
- سردردی که باعث اختلال در فعالیت‌های روزمره شود.
- بروز تهوع و استفراغ‌های مکرر
- افزایش تناوب سردردها
- سردرد بدنبال ضربه به سر
- بروز اولین حمله سردرد در سن بالای 50 سالگی
- سردرد به همراه تب بالای 38 درجه، سفتی گردن، ضعف اندام‌ها، اختلال تکلم، تشنج، اختلال تعادل، مشکلات بینایی، ضایعات پوستی، درد یا قرمزی یا اشک ریزش از یکی از چشمها