

سر درد

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

اغلب افراد سر درد 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 ۴ ساعت تا ۳ 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) ۱۵-۳۰ دقیقه قبل از شروع سر درد 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

➤ سر درد 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 ۵ تا ۳۰ دقیقه ای رخ می دهد.



نکات قابل توجه هنگام سر درد

- 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 ونوجوانان 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 سر درد کمک میکند

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



سر درد



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث
راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم کیوری

بیمارستان امام حسین (ع)
شماره تماس: ۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک یا
اورژانس مراجعه کنید

لطفاً با دادن شرح حال صحیح

به پزشک در تشخیص

صحیح و اتخاذ تدابیر درمانی

مناسب کمک کنید

- عدم پاسخ مناسب به داروها
- تشدید سردرد یا بروز درد ناگهانی که شبیه حملات قبل نباشد و در طول ۲۴ ساعت بهبود نیابد.
- سردردی که باعث بیدار شدن از خواب می شود.
- سردردی که باعث اختلال در فعالیتهای روزمره شود.
- بروز تهوع و استفراغ های مکرر
- افزایش تناوب سردردها
- سردرد بدنبال ضربه به سر
- بروز اولین حمله سردرد در سن بالای ۵۰ سالگی
- سردرد به همراه تب بالای ۳۸ درجه ،سفتی گردن ، ضعف اندام ها ،اختلال تکلم ،تشنج ، اختلال تعادل ، مشکلات بینایی ، ضایعات پوستی ، درد یا قرمزی یا اشک ریزش از یکی از چشمها