

سردرد و راهنمای خودمراقبتی



گروه هدف: بیماران با علایم سردرد

تهیه و تنظیم: شمس مقصودی

کارشناس پرستاری

سرپرستار: آقای کشی زاده

زیر نظر: رییس بخش آقای دکتر اعلاء

تاریخ تهیه: (پاییز ۱۴۰۰)

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۱/۱

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

منابع:

دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک گیل کانادا

شماره تماس واحد مربوطه:

۵۹-۳۳۳۴۷۰۵۴-۰۴۱

داخلی: ۷۱۰۴

<https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

توصیه های خودمراقبتی در منزل:

اگر یکی از اعضای خانواده دچار سردرد ناگهانی شد:

۱-خونسرد باشید و به او آرامش دهید.

۲-به بیمار استراحت داده و بهتر است او را به صورت نیمه نشسته قرار دهید

۳-در صورت امکان فشارخون او را اندازه گیری کنید.

۴-در صورت وجود درد بسیار زیاد یا همراه علایم سکتة مغزی و دیگر علایم خطرناک از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.

۵-در صورت هرگونه تغییر در شرایط او، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سردرد:

همه ما باید نشانه های 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 بعضی ها، سردرد بازگشتی ناشی از مصرف داروها بدترین درد است. یکی دیگر از راه های مقابله با سردرد، پیشگیری است.

با رعایت توصیه های خودمراقبتی زیر می شود:

تعریف:

سر درد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن بوده که میتواند به شکل های مختلف مثلا دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد

شایع ترین انواع سر درد عبارتند از: میگرن، سر درد تنشی، سر درد خوشه ای، سر درد ناشی از سینوس ها، سر درد در اثر فعالیت فیزیکی، حساسیت به بو یا صدا، سر درد به علت تغییرات هورمونی مانند زمان عادت ماهیانه در خانم ها، سر درد ناشی از مفصل فک، سر درد ناشی از قطع یا مصرف بی رویه داروها خصوصا داروهای مسکن و شایع تر از همه سر دردهای ناشی از مشکلات گردن

علائم هشدار خطر:

نشانه هایی وجود دارند که در صورت وجود هر یک از آنها باید هر چه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

۱- بروز سر درد پس از ضربه یا حوادث رانندگی حتی بدون ضربه به سر

۲- سر درد همراه تب و لرز، تهوع و استفراغ، تشنج و یا سختی حرکت در گردن

۳- سر درد همراه اختلال در بینایی، شنوایی، تعادل، مشکلات حرکتی در اندام ها مانند سختی راه رفتن، حافظه،

۲

۴- سر درد در افراد با سیستم ایمنی ضعیف (ناشی از بیماری یا عوارض دارویی)

۵- سر درد به طور ناگهانی شکل می گیرد و بسیار شدید و انفجاری است مخصوصا اگر شخص را از خواب بیدار کند

علل سر درد:

عوامل متعددی ممکن است باعث سر درد شوند مهمترین آن ها عبارتند از:

*بیماری (سینوزیت، عفونت، سرماخوردگی یا بیماری های جدی تر مانند ضربه و مشکلات درون مغزی مانند تومور)

*استرس و عوامل روانی

*ژنتیک

*عوامل محیطی مانند سروصدا، محیط کار و بوی شدید

درمان:

در درمان سر درد از طیف وسیعی از داروها ممکن است استفاده شود. داروهایی ساده مانند استامینوفن، ایبوپروفن و انواع پماد مالیدنی تا داروهای تخصصی تر مانند تریپتوفان، داروهای ضد افسردگی یا داروهای کم کننده اضطراب و روش های روانکاوی مانند رفتار درمانی. تجویز انواع دارو با پزشک شما است. توجه داشته باشید حتی ساده ترین داروها در صورت استفاده سرخودی میتواند سر درد را تشدید کند یا عوارض دیگر.

۳

زمان مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی:

سر درد 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:

- سر دردهایی که بعد از سن ۵۰ سالگی به وجود می آیند.
- تفاوت سر درد ایجاد شده با تمام سر دردهایی که در گذشته تجربه کرده اید.
- سر دردی عجیب و شدید که می توانید آن را «بدترین سر درد عمرتان» بنامید.
- سر دردی که با حرکت یا سرفه تشدید می شود.
- سر دردی که مدام بدتر می شود.
- سر دردی که با تغییر در شخصیت یا عملکرد ذهنی همراه باشد.
- سر دردی که با تب، گرفتگی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری، نشانه های عصبی مثل تاری دید، اختلال در صحبت کردن، احساس ضعف و کرختی همراه باشد.
- سر دردی که همراه با قرمزی و درد چشم اتفاق می افتد.
- سر دردی که بعد از ضربه به سر باشد.
- سر دردی که مانع فعالیت های روزمره می شود.

۴