

سر درد چیست ؟

کمتر کسی است که در طول عمر خود سردرد را تجربه نکرده باشد و برای همگان پدیده ای آشناست. اغلب ما دچار سردرد می شویم. سردرد شکایت شایعی است که با صنعتی شدن جامعه و افزایش تنش های شغلی، اجتماعی و اقتصادی، بالاتر می رود.

انواع سردرد:

- 1- سردرد عصبی
- 2- میگرن
- 3- سردرد مربوط به سینوزیت
- 4- سردرد مربوط به مننژیت
- 5- سردرد مربوط به تومور مغزی
- 6- سردرد مربوط به فشار خون بالا
- 7- سردرد آلرژی
- 8- و دیگر بیماریها.....

مواردی که باید به پزشک مراجعه کرد:

- 1- تغییر در کیفیت سردرد
یعنی اگر همیشه سردرتان به مسکن جواب میداده ولی حالا مقاوم شده یا کیفیت آن عوض کرده است.
- 2- سردردهای مکرر

تواتر و تکرار سردرد مهم است. برای مثال قبلا هفته ای یکبار مبتلا می شدید ولی الان روزی 3بار سردرد دارید.

3- سردردی که شما را از خواب بیدار می کند.

4- سردردهای صبحگاهی

با اینکه عللی چون بیخوابی و عدم استراحت کافی، فشار خون بالا و... می تواند چنین سردردی را ایجاد کنند اما اگر سردرد از اول صبح شروع و در طول روز کمتر میشود، مهم است.

5- سردرد همراه با تهوع و استفراغ

6- سردرد کودکان خصوصا اگر تکرار شود.

7- سردرد همراه با تب



8- سردرد سالمندی

در این گروه سردرد های مقاوم به درمان، مزمن و ناگهانی باید بررسی شود.

9- سردرد همراه با تاری دید، اختلال در صحبت

کردن، کرختی و ضعف اندام ها باید بررسی شود.

10- سردرد به دنبال ضربه به سر

11- سردردی که سریع صاعقه مانند در عرض

الی 2 دقیقه اتفاق می افتد.

سردردی که برای رفع آن احتیاج به مصرف

روزانه دارو هست.



توصیه هایی برای پیشگیری از بروز سردرد

- 1- پرهیز از استرس و تنش های روحی و شغلی
- 2- استراحت به موقع
- 3- تغذیه مناسب داشته باشید.
- 4- از سالم بودن هوای منزل و دفتر کار خود اطمینان حاصل کنید.
- 5- آب به مقدار کافی بنوشید



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)



فشار خون

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکویی

مسئول آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

آذر ماه 1395

2- مسکن های بیمار طبق دستور پزشک داده شود.

3- پیگیری انجام گرافی ویا اسکن و... از مجمه در صورت دستور پزشک انجام شود.

آموزش به بیمار:

1- فرایند بیماری و درد را به بیمار توضیح دهید.

2- مواردی که باعث کاهش استرس و اضطراب میشود توضیح دهید. (مثل قرار گرفتن در محیط آرام و تاریک)

3- راههای حفظ ایمنی را توضیح دهید.

4- مراجعه به پزشک معالج

منابع

کتاب برونر و سودارت

کتاب مبتنی برشواهد

www.nursing consult.com

سایت: imamreza.tbzmed.ac.ir

6- از مصرف بیش از حد چایی و کافئین و قهوه خودداری فرمایید.

7- از خیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی بپرهیزید و هر نیم ساعت از جای خود بلند شده و به دور دست نگاه کنید.

8- از مصرف سر خود داروهای مسکن جدا خودداری کنید.

درمان

1- فهمیدن عوامل زمینه ساز

2- در یک دفتر روزانه میزان خواب، مدت سردرد، تغذیه و محل بروز سردرد نوشته و با روزهای دیگر مقایسه کنید.

3- تغییر در شیوه زندگی

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم:

اگر سردرتان شدید، مداوم یا همراه با علائم (گیجی، تغییرات بینایی، تشنج، تغییر در حرکت یا حس، تغییر در هوشیاری، تهوع و استفراغ) باشد، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

مداخلات پرستاری:

1- اتاق را آرام و تاریک کنید و محرک های اطراف را کم کنید.