

سردرد و راهنمای خودمراقبتی



گروه هدف: بیماران با علائم 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 علائم سکنه مغزی و دیگر علائم 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:

سررد 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 سررد عبارتند از: میگرن، سررد تنشی، سررد خوشه ای، سررد ناشی از سینوس ها، سررد در اثر فعالیت فیزیکی، حساسیت به بو یا صدا، سررد به علت تغییرات هورمونی مانند زمان عادت ماهیانه در خانم ها، سررد ناشی از مفصل فک، سررد ناشی از قطع یا مصرف بی رویه داروها خصوصا داروهای مسکن و شایع تر از همه سرردهای 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 سررد پس از ضربه یا حوادث رانندگی حتی بدون ضربه به سر

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

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

۲

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

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

علل سررد:

عوامل متعددی ممکن است باعث سررد 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 سررد 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:

سررد 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:

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

۴