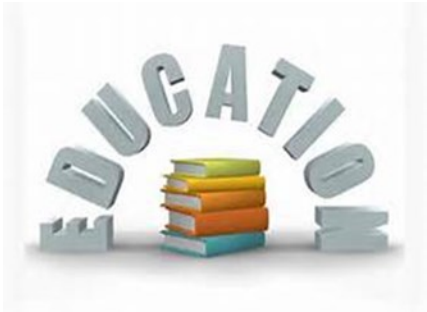
دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



آموزش خود مراقبتی

در انواع سردرد

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

سردرد چیست ؟

سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی از کاسه چشم، تا قسمت پس سر که توسط مریض حس می شود و یکی ازشایعترین دردها در طول زندگی افراد می باشد که کودکان وبالغین را گرفتار میکند.در واقع علت ایجاد ۹۵ ٪ از سردردها، بیماریها و ناهنجاریهای ساختاری دربدن نیست .در عوض علت اصلی را باید در شرایط معمول زندگی فرد مانند استرس، خستگی، فرسودگی، کمبود خواب، گرسنگی، تغییرات سطح هورمون استروژن، تغییرات آب و هوا جستجوکرد.



نواع سردرد :

۱- سردرد میگرنی:

در حدود یک سوم از کسانی که سردرد میگرنی دارند اولین سردردها را در حین نوجوانی تجربه می کند که شدت درد متوسط تا شدید بوده، اغلب اوقات با تهوع همراه است و فرد به نور صدا، حساس می شود، درد درناحیه گیجگاه به چشم ها و پشت سر انتشار می یابد و اغلب یک طرفه است.

۲- سردرد تنشی:

با احساس فشار ثابت و یکنواخت که معمولا از پیشانی، گیجگاه یا پس سر شروع می شود و سردرد به صورت احساس یک وزن سنگین در بالای سر توصیف میگردد و شایعترین علت سردرد می باشد.

۳- سردرد سینوسی: یک سردرد خفیف تا متوسط است .عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه ها احساس مي شود و ممکن است با احتقان بيني، آبریزش از بینی همراه باشد .درهمه سنین دیده می شود ولی کسانی که آلرژی دارند مستعدتر هستند، ممکن است سالها طول بکشند و اغلب یک سردرد فصلی است.

علائم بالیني در میگرن:

افسردگی، تحریک پذیری، بی اشتهایی، افزایش دفع ادرار، اسهال یا یبوست، ضعف اندام ها، خواب آلودگی، سوزش لب ها، ترس از نور، درد عضلانی خستگی و تغییرات خلقی.

علائم بالیني در سردرد تنشي :



درد متوسط در جلو یا عقب سرهمراه با سفتی عضلات گردن و سر، درد مداوم شقیقه ها همراه با احساس اینکه عقب سر با یک گیره گرفته شده است . درد ضربان دار در تمام سر غالبا هنگام بلند شدن از خواب وجود دارد.

علائم سردرد سینوسي :

آبریزش از بینی، گرفتگی بینی، سوزش و احساس خارش دربینی، علائم آن شبیه علائم آلرژی می باشد.

اگر علت سردرد مصرف برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری است از مصرف قرص اجتناب شود.

خود مراقبتي در سردرد

1- از عوامل تشدید کننده یا شروع کننده حملات سردرد اجتناب کنید .این عوامل شامل :قرص های ضدبارداری، عطر وادکلن های تند، اختلالات خواب، استرس، غذاهای پرچرب میباشد.

۲- از رفتن به جاهای شلوغ، استحمام طولانی و ماندن درهوای گرم جلوگیری کنید.

۳- در صورت تجویز ارگاتامین توصیه می شود که در هنگام مصرف دارو از تماس با هوای سرد پرهیز شود سرما باعث افزایش اثرات جانبی دارو می شود (در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس یا گزگز دست و پا و عفونت علائم را به پزشک اطلاع دهید)

۴- در صورت تجویز آنتی بیوتیک برای سردردهای سینوسی، آنها را به موقع مصرف کنید.

۵- به هنگام بروز حملات استراحت کنید.

۶- از رانندگی و کار با وسایل و ماشین آلات خطرناک در حین حمله میگرن اجتناب کنید .برنامه ورزشی مناسب در بین حملات توصیه می شود.

۷- بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد .از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل پنیر، قوه، شکلات، غذاهای ادویه دار، پیاز اجتناب کنید.

۸- به هنگام سردرد چیزی خورده نشود اگر قند خون پایین است .غذاهای شیرین مصرف کنید .از مصرف الکل پرهیز کنید.

۹- یک برنامه منظم غذایی را رعایت کنید و از پرخوری اجتناب کنید.