



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

سر درد آموزش به بیمار

تهیه کننده:

مهشید دارابی

کارشناس پرستاری

تیر ماه 96

ویرایش دوم بهار 98

- سردرد چیست ؟

سر درد دردی است که در ناحیه پس سر ، بالای چشم و یا گردن احساس شود و ممکن است از یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد . گاهی سردرد فقط در یک نقطه باقی می ماند و بعضی از اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند . سردرد می تواند به شکل های مختلفی مثلا درد شدید و ضربان دار در سر یا درد مبهم و گنگ رخ دهد . ممکن است ناگهانی و یا کم کم ظاهر شود . با شناخت بهتر سردرد می توان به تشخیص بهتر مشکل و درمان بهتر برای رسیدن به تسکین سریع اقدام کرد .

- انواع سردرد :

۱ - سردردهای عصبی یا تششی :

این نوع از دردها که به سردردهای مزمن هم معروف است از رایج ترین انواع سردردها در میان بزرگسالان و نوجوانان محسوب می شود و به دلیل انقباض ماهیچه ای سر و گردن است که باعث به وجود آمدن دردی خفیف می شود .

۲ - سردردهای عروقی :

دلیل این نوع سردرد احتقان و ورم رگها می باشد معمولترین آن میگرن بوده است . افراد مبتلا به این نوع سردرد از دردی شدید یا یک طرفه یا دوطرفه خود اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند .

سایر علائم سردردهای عروقی شامل سردرد خوشه ای و سردرد سمی می باشد .

۳ - سردرد کنشی :

این نوع سردردها معمولا ناشی از کشیدن نواحی حساس به درد سر رخ می دهد .

۴ - سردرد التهابی :

این نوع سردردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی ، مننژیت و یا سکتة های مغزی

دلایل و علائم انواع سردردها :

سردرد تنشی معمولا در هر دو طرف سر رخ می دهد . اغلب از پشت سر شروع شده و رو به جلو کشیده می شود .

سردرد خوشه ای :

این نوع سردرد به صورت دردی شدید خود را نشان می دهد و معمولا چند بار در روز در چندین ماه متوالی رخ داده و بعد از بین می رود .

سردرد التهابی :

به دلیل ورم حفره های سینوسی باعث درد در سر و صورت می شود این نوع درد وقتی خم می شوید و یا اول صبح از خواب بیدار می شوید درد در بیشترین حد خود است .

درمان :

راه هایی وجود دارد که با استفاده از آنها می توانید به بهبود سردرد خود کمک کنید . برای درمان خانگی و طبیعی سردرد میگری می توانید موارد زیر را امتحان کنید .

۱ - نوشیدن آب برای جلوگیری از خشکی بدن

۲ - استراحت در اتاقی آرام و تاریک

۳ - گذاشتن پارچه ای خنک روی سر

۴ - استفاده از روشهای آرام بخش

- در سردردهای التهابی می توانید از داروهای مسکن مانند استامینوفن - آسپرین و پروفن استفاده نمائید .

- در سردردهای تنشی استفاده از دوش آب گرم یا سرد در کاهش درد بسیار مؤثر است .

- رژیم غذایی مناسب و سالم حاوی سبزیجات و میوه و مواد معدنی

آموزش به بیمار :

۱ - داشتن خواب کافی

۲ - عدم استعمال دخانیات و ترک آن در صورت مصرف

۳ - ورزش های منظم

۴ - رژیم مناسب

۵ - نوشیدن آب کافی در روز

۶ - عدم مصرف مشروبات الکلی و کافئین و شکر

منابع :

WWW. Tebyan Net . com

WWW. Beytoote . com

پرستاری اعصاب برونر سوارت ۲۰۱۸

تایید کننده : دکتر ابوالقاسم امیری - متخصص مغز و

اعصاب