



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

انواع سردرد

تهیه کننده: عادل شریفی

تایید کننده: دکتر دهداری

تاریخ تهیه: تابستان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۴

منبع: پرستاری برونر

کد: ER-PM-170-01

سردرد چیست؟

سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی از کاسه چشم، تا قسمت پس سر که توسط مریض حس میشود و یکی از شایع ترین درد ها در طول زندگی افراد میباشد که کودکان و بالغین را درگیر میکند.

در واقع علت ایجاد ۹۵ درصد از سردرد ها، بیماری ها و ناهنجاری ساختاری در بدن 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 جست و جو کرد.

۱- سردرد میگرنی:

در حدود یک سوم از کسانی که سردرد میگرنی دارند اولین سردرد ها را در حین نوجوانی تجربه میکنند که شدت درد متوسط تا شدید بوده، اغلب اوقات با تهوع همراه است و فرد نسبت به نور و صدا حساس می شود.

درد در ناحیه گیجگاه به چشم ها و پشت سر هم می باشد و اغلب یک طرفه است.

۲- سردرد تنشی:

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

۳- سردرد سینوسی:

یک سردرد خفیف تا متوسط است. عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است با احتقان بینی، آبریزش از بینی همراه باشد. در همه سنین دیده می شود ولی کسانی که الرژی دارند مستعدتر هستند، ممکن است سالها طول بکشد و اغلب یک سردرد فصلی است.

علایم بالینی در میگرن:

افسردگی، تحریک پذیری، بی‌اشتهایی، افزایش دفع ادرار، اسهال یا یبوست، ضعف اندام‌ها، خواب‌الودگی، سوزش لب‌ها، نور‌گریزی، درد عضلانی و خستگی و تغییرات خلفی.

علایم سردرد تنشی:

درد متوسط در جلو یا عقب سر همراه با سفتی عضلات گردن و سر، درد مداوم شقیقه‌ها همراه با احساس اینکه عقب سر بایک گیره گرفته شده است. درد ضربان‌دار در تمام سر غالباً هنگام بلند شدن از خواب.

علایم سردرد سینوسی:

آبریزش از بینی، گرفتگی بینی، سوزش و احساس خارش در بینی، علایم آن شبیه علایم آلرژی می‌باشد.

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

نکات آموزشی:

از عوامل تشدید کننده یا شروع کننده حملات سردرد اجتناب کنید. این عوامل شامل: قرص‌های ضد بارداری، عطر و ادکلن‌های تند، اختلالات خواب، استرس، غذاهای پرچرب، می‌باشد.

از رفتن به جاهای شلوغ، استحمام طولانی و ماندن در هوای گرم جلوگیری کنید.

در صورت تجویز ارگوتامین توصیه می‌شود که در هنگام مصرف دارو از تماس با هوای سرد پرهیز شود (سرما باعث افزایش اثرات جانبی دارو می‌شود) در صورت درد قفسه‌سینه، تنگی نفس یا گزگز دست و پا و عفونت علایم رابه پزشک اطلاع دهید.

در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک برای سردرد‌های سینوسی، آنها را به موقع مصرف کنید.

به‌هنگام بروز حملات استراحت کنید.

از رانندگی و کار با وسایل و ماشین‌آلات خطرناک در حین حمله‌میگرن اجتناب کنید. برنامه ورزشی مناسب در بین حملات توصیه می‌شود.

بین وعده‌های غذایی فاصله طولانی نباشد. از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله‌میگرنی می‌شود مثل پنیر، شکلات، غذاهای ادویه‌دار، پیاز اجتناب کنید.

به‌هنگام سردرد چیزی نخورده نشود اگر قند خون پایین است غذاهای شیرین مصرف کنید. از مصرف الکل پرهیز کنید.