



# سر درد

گروه هدف: بیماران با سردرد مزمن



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر سرور عدوانی (استادیار دانشگاه و متخصص مغز و اعصاب)

بازیابی زمستان ۱۴۰۱

- بدن شما هیچوقت دچار کم آبی نشود و در صورت ابتلا به بیماری از جمله اسهال ، سر یعا آب و مایع از دست رفته را جبران کنید.
- سیب حاوی بیوفن و آنوئید است و با کاهش دادن فشار خون در پیشگیری از سر درد موثر است.
- در صورت احساس غم زدگی و افسردگی به روان پزشک مراجعه کنید.



منبع: کتاب برونر و سودارث ۲۰۲۲

## راهکارهای خود مراقبتی

- نگرشی مثبت داشته باشید.
- خوش بین باشید و پیشامد های خوب را آرزو کنید.
- بعضی از مواد شیمیایی و مواد نگهدارنده می توانند محرک سردرد میگرنی باشد.
- تغییرات هورمونی و قاعدگی می تواند محرک سردرد باشد.
- **داروهای ضد بارداری را با مشورت پزشک مصرف کنید.**
- شاید عطر یا خوراکی خاصی عامل شروع سر درد میگرنی شود.
- اگر معافیت و یا منع پزشکی ندارید ورزش کنید . ایروبیک و شنا و پیاده روی مناسب است.
- اگر اضافه وزن دارید با رژیم غذایی مناسب و با مشورت کارشناس تغذیه وزن خود را متعادل سازید. دقت داشته باشید که گرسنگی سردرد را تشدید می کند، بخورید ولی کم بخورید.



## میگرن چیست؟

- میگرن سر درد شدیدی است که می تواند به صورت ضربه و تپش در سر رخ دهد و ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا شود.

- بعضی از انواع میگرن ممکن است همراه با علائم حسی هشدار دهنده چون صاعقه ها و فلاش های نور و یا سوزن سوزن شدن دستها و پاها رخ دهد داروهایی برای کاهش میزان درد و دفعات رخ دادن حملات میگرن موجود است.

- بهترین نتیجه این داروها زمانی است که همراه با تغییرات سبک زندگی و درمان های خانگی استفاده شود.



## درمان سردرد:

برای تشخیص نوع سردرد حتما از متخصص مغز و اعصاب کمک بگیرید.

- از هر عاملی از جمله محیطی، شغلی و یا فردی در موقعیت خاص که نمی توانید با آن کنار بیایید و برای شما تولید سردرد می نماید دوری کنید.

- خواب خود را تنظیم نمایید در صورت داشتن بی خوابی از متخصص اعصاب و روان کمک بگیرید.

- صبح قبل از شروع فعالیت روزانه حتما صبحانه میل نمایید. ناشتا ماندن به علت کاهش قند خون و کمبود پتاسیم و منیزیم، در نتیجه برای شما سر درد به ارمغان می آورد.

- جهت تسکین سر درد آب بیشتری بنوشید.

- در اتاق آرام و تاریک استراحت کنید.

- پارچه ای خنک بر سر خود بگذارید.

- عدم مصرف الکل و محدود کردن مصرف کافئین و شکر

- خود سرانه مسکن های متفاوت مصرف نکنید، پس از مدتی بدن مقاوم شده و با هیچ مسکنی بهبود نمی یابد.

- آرام صحبت کنید، فریاد کشیدن هم برای شما و هم برای دیگران تولید سر درد می کند.

## سردرد چیست؟

به معنی درد و ناراحتی در سر می باشد. سر درد ممکن است در یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد.

سردرد می تواند به شکل های مختلف مثلا دردی شدید یا احساس ضربان در سر یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

سر درد ممکن است ناگهانی رخ داده و یا کم کم ظاهر شود. درد آن ممکن است کمتر از یک ساعت از بین رفته و یا برای چند روز باقی بماند.

## انواع سر درد:

۱- سردرد خوشه ای - ۲- سر درد تنشی

۳- سردرد میگرنی ۴- سردرد سینوسی

۵- سردرد ناشی از بیماری ها: مننژیت- فشارخون بالا- تومور مغزی

## Headache Type

