



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)

بازبینی تابستان ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد یکسال بعد

- بدن شما هیچوقت دچار کم آبی نشود و در صورت ابتلا به بیماری از جمله اسهال ، سر یخ آب و مایع از دست رفته را جبران کنید.
- سیب حاوی بیوفن و آنوئید است و با کاهش دادن فشار خون در پیشگیری از سردرد 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 سردرد 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.



- بعضی از انواع میگرد ممکن است همراه با علایم 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 میگرد موجود است.

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

- یارچه ای خنک بر سر خود بگذارید.

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

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.

۱- سردرد خوشه ای - ۲- سردرد تنشی
۳- سردرد میگرنی ۴- سردرد سینوسی
۵- سردرد ناشی از بیماری ها: مننژیت- فشارخون بالا-
تومور مغزی

The diagram illustrates the four types of headaches with corresponding facial diagrams:

- Sinus:** The diagram shows red shading in the forehead, bridge of the nose, and around the eyes, indicating sinus pain.
- Tension:** The diagram shows red shading across the forehead and temples, indicating tension headaches.
- Migraine:** The diagram shows red shading on one side of the head, indicating a migraine.
- Cluster:** The diagram shows red shading around the eye and temple area on one side, indicating a cluster headache.