



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

سردرد

وامد آموزش سلامت

تهیه: زهرا ارجمند و لیلا باغبان

(کارشناس پرستاری)

تنظیم: آمنه ابوالقاسمی - محبوبه جرجانی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی: خانم دکتر گرمسیری

مرداد 1404

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

سردرد چیست؟

سردرد برای همگان پدیده ای آشناست و کمتر کسی است که در طول عمر خود آن را تجربه نکرده باشد، اغلب ما دچار سردرد میشویم.

سردرد یک درد واقعی و شکایت بسیار شایعی است که با صنعتی شدن جامعه و افزایش تنش های شغلی، اجتماعی و اقتصادی بالاتر میرود.

سردرد ها انواع مختلفی دارند:

مانند سردرد های عصبی، میگرن، سردرد به علت بیماری هایی چون مننژیت، سینوزیت، فشار خون بالا، عفونت های دندانی، آلرژی، بیماری های چشمی و ...

اغلب علت آنها خوش خیم است ولی مواردی که غیر قابل تحمل میشود نیاز به درمان جدی دارد.

مواردی که باید به پزشک مراجعه شود

1- تغییر در کیفیت سردرد

یعنی اگر همیشه سردردتان آرام بوده و به مسکن جواب میداده است، ولی حالا مقاوم شده یا کیفیت آن تغییر کرده است.

2- سردردی که اخیرا شروع شده است.

تواتر و تکرار سردرد مهم است برای مثال قبلا هفته ای یکبار مبتلا میشدید اما الان روزی سه بار سردرد دارید.

3- سردردی که شما را از خواب بیدار میکند

4- سردرد های صبحگاهی

با اینکه عللی چون بیخوابی و عدم استراحت کافی، فشار خون بالا و ... میتوانند چنین سردردی را ایجاد میکنند، اما اگر سردرد شما از اول صبح شروع شود و در طول روز کمتر میشود مهم است.

5- سردرد همراه با تهوع و استفراغ و بثورات پوستی

6- سردرد کودکان بخصوص اگر تکرار شونده باشد

7- سردردی که با تب همراه باشد.

8- سردرد سالمندان (حدود 65 سالگی)

اگر در این گروه از افراد سردرد ناگهانی، مزمن و مقاوم به درمان پزشکی باشد باید بررسی شود

9- سردرد همراه با تاری دید، اختلال صحبت کردن و یا کرختی و ضعف دست ها و پاها

10- سردردی که پس از ضربه به سر ایجاد میشو

11- سردردی که بسیار سریع بوده و حالت صاعقه

مانند دارد و در عرض یک تا دو دقیقه بروز میکند

12- سردردی که برای کنترل آن احتیاج به

مصرف روزانه داروهای ضد درد میباشد.

توصیه هایی برای پیشگیری از بروز سردرد

- پرهیز از استرس و تنش های شغلی و روحی

- از استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز غافل نشوید. بی خوابی از عوامل اصلی در بروز سردرد محسوب میشود. نخوردن غذا و گرسنه ماندن غیر طبیعی باعث ایجاد سردرد میشود.

- هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید و از هوای تازه نفس بکشید.

- آب فراوان بنوشید. مصرف کم آب آشامیدنی و تشنگی باعث کمبود آب سلول های بدن و سردرد میشود.

- در مصرف دارو زیاده روی نکنید. مصرف بی رویه قرص های مسکن ممکن است باعث تکرار سردرد شود.

-از زیاده روی در مصرف چای، قهوه و آشامیدنی های کافیین دار پرهیزید.

-از خیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی پرهیزید. هر نیم ساعت از جا بلند شوید و به دور دست خیره شوید.

-همیشه راست و مستقیم بایستید و بنشینید ، نشستن غلط و ناجور قرار گرفتن ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده و سردرد را موجب میشود.