

مددجوی گرامی خانم/آقای شما بدنبال سردرد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده، علت زمینه ای مهم یا بیماری خطرناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید. بنابراین در حال حاضر میتوانید به منزل بازگردید.

سردرد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر (داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) میشود. هرچند گاهی سردرد ممکنست ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشارخون، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد. همچنین عفونت های ناحیه سر و گردن مانند عفونت چشم ها، سینوس ها و دندان ها می توانند ایجاد سردرد نمایند که اغلب در ناحیه صورت، گونه ها و اطراف عضو مبتلا شدت بیشتری دارد. سه گروه شایع سردرد وجود دارد:

علائم:

- ❖ درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه (سردرد تنشی)
- ❖ درد شدید و ضربان دار که اغلب یک طرفه و با احتمال بروز در سمت مقابل در حملات در سردرد میگرنی می باشد
- ❖ احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- ❖ احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه
- ❖ اختلال خواب و اختلال در تمرکز
- ❖ عدم وجود تهوع و استفراغ که در سردرد میگرنی با تهوع و استفراغ همراه است.
- ❖ حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن، عدم تحمل بوهای شدید و مختلف، احساس ضعف و خستگی و ناخوشی (در سردرد میگرنی)



توصیه های پس از ترخیص تا زمان بهبودی:

- ❖ جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
- ❖ در صورت عدم تسکین با مسکن های معمولی جهت تجویز داروهای تخصصی میگردن به پزشک تان مراجعه نمایید.
- ❖ در صورت بارداری یا سابقه بیماریهای دیگر به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید.
- ❖ در یک اتاق آرام، خلوت و تاریک استراحت نمایید.
- ❖ دوش آب گرم بگیرید.
- ❖ از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن بطور متناوب استفاده نمایید.
- ❖ از هیجاناناطی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- ❖ به هیچ وجه خودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه میگرن که برای سایر افراد تجویز شده استفاده نکنید.

❖ در صورت تهوع طبق دستور پزشک میتوانید از داروهای خوراکی ضدتهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون استفاده نمایید.

❖ در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های هشدار بروز سردرد، کارو فعالیت خود را متوقف کرده و استراحت نمایید.

❖ اگر از قرص های ضد بارداری استفاده میکنید، جهت تغییر روش کنترل باروری به پزشک مراجعه نمایید.

❖ چنانچه هر ماه هنگام قاعدگی دچار سردرد میشوید (ناشی از تغییر و کاهش سطح هورمون های زنانه) توصیه میشود دو روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مانند بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ به درمان جهت جایگزینی ترکیبات هورمونی به متخصص زنان مراجعه نمایید.

علل ایجاد، تشدید یا تکرار حملات

- ❖ استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
- ❖ افسردگی
- ❖ باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی
- ❖ تمرکز طولانی مدت بر روی مانیتور کامپیوتر یا میکروسکوپ
- ❖ فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- ❖ خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی در خوابیدن
- ❖ غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
- ❖ غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- ❖ مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه
- ❖ سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن
- ❖ حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- ❖ عفونت های ویروسی
- ❖ ضربه های خفیف به سر
- ❖ عیوب انکساری چشم

بیمارستان نبی اکرم(ص) اشنویه

سر درد



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: رییس علمی بخش اورژانس

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

رفرنس: مغز و اعصاب، برونر-سودارث 2022، آموزش به بیمار ماری ام کتابیو

- ❖ اختلال تکلم
- ❖ اختلال تعادل
- ❖ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی سردرد
- ❖ تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی
- ❖ بروز بثورات یا ضایعات پوستی

با آرزوی بهبودی و سلامتی



- ❖ مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها
- ❖ خستگی شدید جسمی یا ذهنی
- ❖ اختلالات تنفسی و کاهش اکسیژن در خواب
- ❖ مصرف کم مایعات یا کم آبی بدن



در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک به اورژانس مراجعه
نمایید:

- ❖ تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد.
- ❖ تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول 24 ساعت
- ❖ بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون تجربه نکرده اید.
- ❖ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب گردد.
- ❖ افزایش تناوب حملات سردرد
- ❖ سردرد ناشی از ضربه
- ❖ بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای 50 سال
- ❖ ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- ❖ بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- ❖ تب بالای 38 درجه
- ❖ سفتی یا دردناکی حرکات گردن
- ❖ ضعف یا بی حسی اندامها