

سر درد چیست؟

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

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

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

انواع سردرد

- سردرد خوشه ای
- سردرد تنشی
- سردرد میگرنی
- سردرد سینوسی
- سردرد ناشی از بیماری ها: مننژیت، فشار خون بالا، تومور مغزی



درمان سردرد

- برای تشخیص نوع سردرد حتما از متخصص مغز و اعصاب کمک بگیرید.
- از هر عاملی از جمله محیطی، شغلی یا فردی در موقعیت خاص که نمی توانید با آن کنار بیاید و برای شما تولید سردرد می کند دوری کنید.
- خواب خود را تنظیم کنید و 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، می تواند باعث سردرد شود.
- جهت تسکین سردرد آب بیشتری بنوشید.
- در اتاق آرام و تاریک استراحت کنید.
- پارچه ای خنک روی سر خود قرار دهید.
- مصرف الکل را قطع و مصرف کافئین و شکر را محدود کنید.
- خودسرانه مسکن های متفاوت مصرف نکنید، پس از مدتی بدن مقاوم شده و به هیچ مسکنی پاسخ نمی دهد.
- آرام صحبت کنید، فریاد کشیدن هم برای شما و هم برای دیگران تولید سردرد می کند.



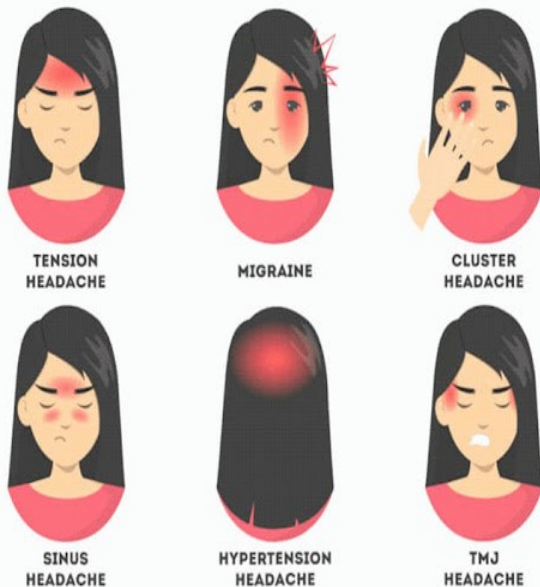
میگرن چیست؟

میگرن سردرد 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 استفاده شود.

درد میگرن کجای سر است؟





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی آذربایجان غربی



سردرد

واحد آموزش سلامت



۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس یا
پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد یا عدم بهبود در طول ۲۴ ساعت
- بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- در صورت بروز مشکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید، زیرا احتمال خونریزی مغزی وجود دارد.
- تب بالای ۳۸ درجه
- سفتی یا درد حرکات گردن
- ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها
- اختلال تکلم
- بروز تشنج
- کاهش سطح هوشیاری



منبع:

برونر سودارث- مغز او اعصاب ۲۰۱۸

راهکار های خود مراقبتی

- نگرش مثبتی داشته باشید
- خوش بین باشید و پیشامد های خوب را آرزو کنید.
- بعضی از مواد شیمیایی و مواد نگه دارنده می توانند محرک سردرد میگرنی باشند.
- تغییرات هورمونی و قاعدگی می تواند محرک سردرد باشد.
- داروهای ضد بارداری را با مشورت پزشک مصرف کنید.
- شاید عط یا خوراکی خاصی عامل شروع سردرد میگرنی باشد.
- اگر معافیت یا منع پزشکی ندارید، ورزش کنید. ایروبیک، شنا و پیاده روی مناسب است.
- اگر اضافه وزن دارید با رژیم غذایی مناسب و با مشورت کارشناس تغذیه وزن خود را متعادل کنید.
- دقت داشته باشید که گرسنگی سردرد را تشدید می کند.
- بدن شما نباید دچار کم آبی شود و در صورت ابتلا به بیماری از جمله اسهال، سریعاً آب و مایعات 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.