



بنیاد شهید و امور ایثارگران  
بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

## سر درد



بیمارستان میلاد شهریار  
بخش اورژانس  
واحد آموزش

۴- در صورت تجویز آنتی بیوتیک برای سردردهای سینوسی، آنها را به موقع مصرف کنید.

۵- به هنگام بروز حملات استراحت کنید.

۶- از رانندگی و کار با وسایل و ماشین آلات خطرناک در حین حمله میگردن اجتناب کنید. برنامه ورزشی مناسب در بین حملات توصیه می شود.

۷- که بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد. از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل پنیر، شکلات، غذاهای ادویه دار، پیاز اجتناب کنید.

۸- به هنگام سردرد چیزی خورده نشود اگر قند خون پایین است. غذاهای شیرین مصرف کنید. از مصرف الکل پرهیز کنید.

۹- یک برنامه منظم غذایی راعایت کنید و از پرخوری اجتناب کنید.

علائم سردرد سینوسی:

آبریزش از بینی، گرفتگی بینی، سوزش و احساس خارش دربینی، علائم آن شبیه علائم آلرژی می باشد. اگر علت سردرد مصرف برخی داروها مثل قرص های ضد بارداری است مصرف ننمایند.

### نکات آموزشی

۱- از عوامل تشدید کننده یا شروع کننده حملات سردرد اجتناب کنید. این عوامل شامل: قرص های ضدبارداری، عطر وادکلن های تند، اختلالات خواب، استرس، غذاهای پرچرب میباشد.

۲- از رفتن به جاهای شلوغ، استحمام طولانی و ماندن در هوای گرم جلوگیری کنید.

۳- در صورت تجویز ارگاتامین توصیه می شود که در هنگام مصرف دارو از تماس با هوای سرد پرهیز شود (سرما باعث افزایش اثرات جانبی دارو می شود) در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس یا گزگز دست و پا و عفونت علائم را به پزشکان اطلاع دهید

## هوالمشافی

سر درد چیست؟ سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی از کاسه چشم، ناقصت پس سر که توسط مریض حس می شود و یکی از شایعترین دردها در طول زندگی افراد می باشد که کودکان وبالغین را گرفتار میکند.



در واقع علت ایجاد ۹۵٪ از سردردها، بیماریها و ناهنجاریهای ساختاری در بدن نیست. در عوض علت اصلی را باید در شرایط معمول زندگی فردمانند استرس، خستگی، فرسودگی، کمبود خواب، گرسنگی، تغییرات سطح هورمون استروژن، تغییرات آب و هوایستجو کرد.

## انواع سردرد:

### ۱- سردرد میگرنی:

در حدود یک سوم از کسانی که سردرد میگرنی دارند اولین سردردها را در حین نوجوانی تجربه می کنند که شدت درد متوسط تا شدید بوده، اغلب اوقات با تهوع همراه است و فرد به نور صدا حساس شود، درد در ناحیه گیجگاه به چشم ها و پشت سر هم می باشد و اغلب یک طرفه است.

### ۲- سردرد تنشی:

با احساس فشار ثابت و یکنواخت که معمولاً از پیشانی، گیجگاه یا پس سر شروع می شود و سردرد به صورت احساس یک وزن سنگین در بالای سر توصیف میشود و شایعترین علت سردرد می باشند.

### ۳- سردرد سینوسی:

یک سردرد خفیف تا متوسط است. عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است با احتقان بینی، آبریزش از بینی همراه باشد. در همه سنین دیده می شود ولی

کسانی که آلرژی دارند مستعدتر هستند، ممکن است سالها طول بشکند و اغلب یک سردرد فصلی است.

### علائم بالینی در میگرن :

افسردگی، تحریک پذیری، بی اشتها، افزایش دفع ادرار، اسهال یا یبوست، ضعف اندام ها، خواب آلودگی، سوزش لبها. نورگریزی، درد عضلانی خستگی و تغییرات خلقی.

### علائم سردرد تنشی :

درد متوسط در جلو یا عقب سر همراه با

سفتی عضلات گردن و سر، درد مداوم شقیقه ها همراه با احساس اینکه عقب سر با یک گیره گرفته شده است. در ضربان دار در تمام سر غالباً هنگام بلند شدن از خواب.

