



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

خود مراقبتی سردرد

کد سند: NO-BK-413



تهیه کننده:

خانم زهرا شریف پورو خانم الهه ذوالفقاری

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

## راه کارهای خود مراقبتی:

نگرشی مثبت داشته باشد.

تغییرات هورمونی و قاعدگی میتواند محرک سردرد باشد.

داروهای ضدبارداری را با مشورت پزشک مصرف کنید.

ورزش کنید ایروبیک، شنا و پیاده روی مناسب است.

بدن شما دچار بی آبی نشود و آب بدن تامین باشد.

در صورت احساس غم و افسردگی به متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

منبع: برونر و سودارث ۲۰۱۸

## پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و

توصیه های زیر توجه نمایید:

۱) در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.

۲) از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

۳) از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.

۴) کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک قرار دهید

۵) از حضور در مکان های شلوغ و پرسروصدا خودداری کنید.

۶) مصرف برخی از خوراکی ها مانند: شکلات، مواد ترش و شور، انواع سس ها، سرکه قرمز، چیپس، پفک سبب بروز میگرن می شود.

## سر درد چیست؟

به معنی درد و ناراحتی در سر می باشد ممکن است یک یا هر دو طرف سرخ دهد. سردرد میتواند به شکل های مختلف مثل درد شدید یا احساس ضربان در سر یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

## انواع سردرد:

- (۱) خوشه ای: درد دور چشم
- (۲) تنشی: درد در قسمت دور سر فشار وارد می کند
- (۳) میگرنی: درد ضرباندار، حالت تهوع ، تغییرات بینایی، تشدید حس های پنج گانه
- (۴) سینوسی: درد در گونه ها، بالای چشم
- (۵) سردرد ناشی از بیماری ها: مننژیت، فشار خون بالا، تومور مغزی

## درمان سردرد:

- (۱) برای تشخیص سردرد ازم تخصص اعصاب کمک بگیرید.
- (۲) از هر عامل محیطی شغلی یا فردی که باعث سردرد میشود دوری کنید.
- (۳) خواب خود را تنظیم کنید در صورت بیخوابی شبانه از پزشک اعصاب و روان کمک بگیرید.
- (۴) جهت تسکین سردرد آب بیشتری مصرف کنید .
- (۵) در اتاق تاریک و آرام استراحت کنید.
- (۶) صبح قبل از شروع فعالیت روزانه صبحانه میل کنید ناشتا بودن به علت کاهش قند خون میتواند باعث سردرد شود.
- (۷) عدم مصرف الکل و محدود کردن مصرف کافئین و شکر
- (۸) از مصرف خودسرانه مسکن های قوی پرهیز کنید زیرا پس از مدتی بدن مقاوم شده و به مسکن پاسخ نمی دهد.
- (۹) آرام صحبت کنید زیاد حرف زدن هم برای خودتان هم دیگران تولید سردرد میکند.

## در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- (۱) تشدید درد یا عدم بهبود در طول ۲۴ ساعت
- (۲) بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- (۳) در صورت بروز مشکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیارشدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید زیرا احتمال خون ریزی مغزی وجود دارد.
- (۴) تب بالای ۳۸ درجه
- (۵) سفتی یا درد حرکات گردن
- (۶) ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها
- (۷) اختلال تکلم
- (۸) بروز تشنج
- (۹) کاهش سطح هوشیاری