



پارستان خستیه حسیان ناین

راهنمای بیماران پس از ترخیص تا زمان بهبودی
سر درد میگرنی



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۶ / ب/ ۹۳

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

- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
 - بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
 - بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سر درد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید.
 - سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود.
 - افزایش تناوب حملات سردرد
 - سردرد ناشی از ضربه
 - بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
 - تب بالای ۳۸ درجه
 - فلج اندام، بروز تشنج، اختلال تعادل، گیجی و کاهش هوشیاری.
- منبع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

♦ آدرس یات بیمارستان خستیه ناین

♦ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یک

شنبه و سه شنبه شماره تماس :

۶۳-۶۱-۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۲۳۵

۵

۸- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

۹- از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن پرهیز کنید.

۱۰- از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.

۱۱- کیسه یخ یا کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک سر قرار دهید.

۱۲- از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود درد خودداری کرده و به استراحت بپردازید.

۱۳- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.

۱۴- هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

۱۵- در صورت بروز اولین علائم و نشانه های هشدار بروز سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، طبق توصیه های قبل به استراحت بپردازید. و داروی همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.

۱۶- در فواصل بین حملات به ورزش های هوازی ملایم حداقل ۳ نوبت در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه بپردازید.

۴

مقدمه :

سر درد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر (داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشکان و اورژانس ها می باشد و ۵۰ تا ۷۵ درصد افراد جوان حداقل یکبار در ماه حمله ی سردرد را تجربه می کنند. هر چند گاهی سر درد ممکن است ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشارخون، خونریزی یا توده های داخل جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد. اما این علل شیوع بسیار کمی دارند و بطور معمول مشاهده نمی شود.

سردرد میگرنی چیست؟

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه ی فAMILIARY مثبت در ابتلا به آن بارز بوده و یک بیماری شایع بویژه در میان زنان جوان و میانسال می باشد. اضطراب، فشار عصبی و خستگی شدید باعث تحریک بروز سردرد شده و هر حمله آن معمولاً ۴ ساعت تا ۳ روز طول می کشد و باعث اختلال در انجام فعالیت های روزمره می شود.

علائم شامل :

- ✓ درد شدید و ضربان دار
- ✓ درد اغلب یک طرفه با احتمال بروز در سمت مقابل در حملات بعدی
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن (ترس از نور- ترس از صدا)
- ✓ عدم تحمل بوهای شدید و مختلف
- ✓ عدم توانایی در انجام فعالیت های جسمی و فیزیکی
- ✓ احساس ضعف و خستگی و ناخوشی
- ✓ تحریک پذیری
- ✓ آبریزش بینی یا اشک ریزش
- ✓ وجود اورا (در برخی موارد وجود دارد که یک علامت هشدار و پیش آگهی که معمولاً ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از شروع درد رخ می دهد)

تشخیصی

بر اساس شرح حال، علائم و معاینات فیزیکی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی یا روش های تصویربرداری خواهد شد.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- ۱- برای درمان سردردهای میگرنی طیف وسیعی از داروها موجود است که اثر بخشی آنها در افراد مختلف متفاوت است و داروی خاصی با اثر بخشی ویژه تأیید نشده است.
- ۲- جهت کنترل درد ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی استفاده کنید.
- ۳- در صورتی که سردرد شما با این داروها بهبود نمی یابد جهت تجویز داروهای تخصصی ویژه ی درمان میگرن به پزشک مراجعه کنید.
- ۴- در صورتی که داروی خاصی را به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- ۵- توجه داشته باشید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد، به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار عود سردرد خواهید شد.
- ۶- در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملاً تاریک استراحت کنید.
- ۷- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید