



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار با موضوع: سردرد

انواع سردرد

انواع سردرد	محل درد	کیفیت درد	شدت درد
سردرد تنشی			
سینوزیت			
میگرن			
سردرد کلاستر			

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر سارا تربتی
(متخصص مغز و اعصاب)

بهمن ۱۴۰۱

- ۶- از کیسه یخ و کمپرس وکرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به مدت مناسب استفاده کنید
- ۷- از روش های کنترل استرس مثلا یوگا استفاده کنید
- ۸- دوش آب گرم بگیرید

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

- ۱- تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه جملات قبلی می باشد
- ۲- سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- ۳- افزایش تناوب محلات سر درد
- ۴- سردرد ناشی از ضربه
- ۵- بروز تهوع یا استفراغ
- ۶- تب بالای ۳۸ درجه
- ۷- بروز تشنج
- ۸- اختلال تکلم
- ۹- فلج اندام ها
- ۱۰- خشک یا بی حسی اندام ها

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس «دیتا»



بازوی سلامتی و تندرستی

سردرد سینوسی

سردرد پیشانی و شقیقه در اثر بروز التهاب و تورم در سینوسها ایجاد می شود. آلرژن ها هم می توانند عامل سردرد سینوسی باشند. ویژگی این نوع سردرد این است که در اطراف چشم، گونه و بینی درد تپنده ایجاد می کند. سایر علائم شامل موارد زیر است.

سردرد شدید و حالت تهوع

حساس شدن به نور و صدا

تب

مسدود شدن بینی و ترشحات غلیظ سبز و زرد در بینی

نشانه های سردرد سینوسی و میگرنی کاملاً مشابه هم است و تنها تفاوت آن ها در علائم مربوط به بینی است. همچنین سردردهای سینوسی با خم کردن سر به جلو یا هنگام بیدار شدن از خواب تشدید می شود

پس از ترخیص چه توصیه و نکاتی را باید رعایت نمایید:

- ۱- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد و خوراکی عمومی مثل استامینوفن، آسپرین، پروفن یا ژلوفن، استفاده شده
- ۲- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروهای خاص برای شما تجویز کرده است تنها را مصرف کنید و از استفاده هم زمان داروهای ممکن پرهیز کنید.
- ۳- در یک اتاق آرام و خنک خلوت و تاریک استراحت کنید
- ۴- از این فعالیت سنگین به مدت ۱ ساعت خودداری کنید
- ۵- عضلات گردن و پیشانی خود را ماساژ بدهید

سر درد : (headache)

سر درد در ناحیه‌ی سر و بالای گردن را با عنوان سر درد می‌شناسیم. سر درد منشا عصبی دارد و بافت‌ها و ساختارهای احاطه کننده مغز با ملتهب و دردناک شدن فرد را آزار می‌دهد. یک بافت نازک به نام ضریع جمجمه، استخوان‌ها، سینوس‌ها، چشم‌ها و گوش‌ها را احاطه کرده است که در صورت ملتهب و دردناک شدن باعث درد در سر و گردن می‌شود.

همچنین بافت پوشاننده‌ی مغز و نخاع یعنی مننژ هم در صورت ملتهب شدن باعث سر درد می‌شود.

سر درد انواع مختلفی دارد که بر اساس منشا درد تقسیم بندی می‌شوند. هر کدام از انواع سر درد تظاهرات و بروزهای متفاوتی هم دارند.

انواع سر درد :

۱- تنشی

۲- میگرن

۳- خوشه ای

شایع ترین سر درد ، سر درد تنشی می باشد . و معمولا با شاره‌های عصبی - استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و کمتر از ۱ ساعت تا نیم روز ادامه می یابد ممکن است که فیدین با ۱ ماه تکرار شوند

در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه قبل به سر درد بشوید به سر درد تنشی نیز دچار شدید

علائم سر درد تنشی :

- ۱- درد تعارم و فشارند و بدون ضربان و اغلب رو کرد
- ۲- احساس فشار و سنگینی گردن تا دور سر
- ۳- احساس درد در شقیقه ها - فک - گردن و شانه ها
- ۴- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- ۵- اختلال در تمرکز
- ۶- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی ، سرو صدا- فشار های عصبی
- ۷- عدم وجود تهوع ، استفراغ مکرر



سر درد میگرنی

نشانه‌های میگرن سر درد و حالت تهوع و سرگیجه است. محل بروز درد در میگرن در یک طرف سر است، فرد هنگام بروز حمله‌های سر درد به نور و صدا حساس می‌شود و دوست دارد در جای تاریک باشد یا چشم‌ها را به هم می‌فشارد.

معمولا قبل از شروع سر دردهای میگرنی نشانه‌هایی بروز می‌کند که این نشانه‌ها را هاله‌ی میگرن می‌گویند و به به صورت علائم زیر خود را نشان می‌دهد.

سر درد یک طرفه در سمت چپ

بی‌حسی و مور مور شدن اعضای بدن

اختلال در صحبت کردن

اختلال در بویایی و چشایی

ضعف عضلانی

دیدن خطوط زیگزاک و نور چشمک‌زن

انواع سر درد

اسپولوسی؛ درد پشت استخوان پستانی و پا گرنه	خوشه ای؛ درد داخل و دور چشم	تنشی؛ درد و فشار همچون پستانی باد	میگرنی؛ درد همراه با تهوع و تخیر در دید