



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع: سردرد



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۲



در شرایط زیر سردرد میتواند نشانه خطرناک باشد

سردرد جدید سن بالا
وجود تب، کاهش وزن یا ابتلا به یک بیماری خاص
شروع ناگهانی سردرد
سردردی که شما را از خواب بیدار میکند
وقوع تشنج، گیجی یا کاهش هوشیاری
ضعف و برعکس یک سمت بدن
سابقه ضرب به سر

Dr.Farhad.Emadi

رژیم غذایی مناسب و سالم حاوی
سبزیجات، میوه و مواد معدنی فراوان
نشد



روش های پیشگیری از سردرد

۱. داشتن خواب کافی
۲. عدم استعمال دخانیات و ترک آن در صورت مصرف
۳. ورزش های منظم
۴. رژیم مناسب
۵. نوشیدن آب کافی در روز
۶. عدم مصرف مشروبات الکلی و کافئین و شکر



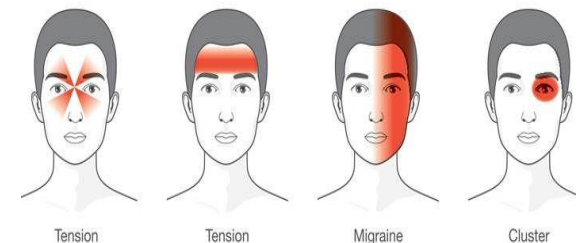
سر درد

سر درد دردی است که در ناحیه پس سر، بالای چشم و یا گردن احساس شود و ممکن است از یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد. گاهی سر درد فقط در یک نقطه باقی می ماند و بعضی از اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند. سر درد می تواند به شکل های مختلفی مثلاً درد شدید و ضربان دار در سر یا درد مبهم و گنگ رخ دهد. ممکن است ناگهانی و یا کم کم ظاهر شود.

انواع سر درد

۱. سر دردهای عصبی یا تنشی: این نوع از دردها که به سر دردهای مزمن هم معروف است از رایج ترین انواع سر دردها در میان بزرگسالان و نوجوانان محسوب می شود و به دلیل انقباض ماهیچه ای سر و گردن است که باعث به وجود آمدن دردی خفیف می شود
۲. سر درد التهابی: این نوع سر دردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت و یا سکتة های مغزی

HEADACHE TYPE



۳. سر دردهای عروقی: دلیل این نوع سر درد

احتقان و ورم رگها می باشد معمولترین آن میگرن بوده است. افراد مبتلا به این نوع سر درد از دردی شدید یا یک طرفه یا دوطرفه خود اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند. سایر علائم سر دردهای عروقی شامل سر درد خوشه ای و سر درد سمی می باشد.

۴. سر درد کنشی: این نوع سر دردها معمولاً ناشی از

کشیدن نواحی حساس به درد سر رخ می دهد

دلایل و علائم انواع سر دردها

سر درد تنشی: معمولاً در هر دو طرف سر رخ می دهد. اغلب از پشت سر شروع شده و رو به جلو کشیده می شود.

سر درد خوشه ای: این نوع سر درد به صورت دردی شدید خود را نشان می دهد و معمولاً چند بار در روز در چندین ماه متوالی رخ داده و بعد از بین می رود.

سر درد التهابی: به دلیل ورم حفره های سینوسی باعث درد در سر و صورت می شود این نوع درد وقتی خم می شوید و یا اول صبح از خواب بیدار می شوید درد در بیشترین حد خود است.

درمان

راه هایی وجود دارد که با استفاده از آنها می توانید به بهبود سر درد خود کمک کنید. برای درمان خانگی و طبیعی سر درد میگرنی می توانید موارد زیر را امتحان کنید

۱. نوشیدن آب برای جلوگیری از خشکی بدن

۲. استراحت در اتاقی آرام و تاریک

۳. گذاشتن پارچه ای خنک روی سر

۴. استفاده از روشهای آرام بخش

در سر دردهای التهابی می توانید از داروهای مسکن مانند استامینوفن و بروفن استفاده نمایید

در سر دردهای تنشی استفاده از دوش آب گرم یا سرد در کاهش درد بسیار مؤثر است

