



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع: سردرد

انواع سردرد و علت هر سردرد		
<p>سردرد شقیقه ای</p> <p>@jamnews</p> <p>کتابل مبارکام، سردرد ناشی از خستگی و فشار، کم خوابی و ندادن درد که معمولاً شقیقه ها و گوش را درگیر میکند.</p>	<p>سردرد سینوسی</p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد سینوسی که معمولاً گونه ها و اطراف چشم را درگیر میکند و با سرد و گرم شدن هوا شدت میگیرد.</p>	<p>سردرد خوشه ای</p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد ناشی از گرفتگی و کم آبی و یا بی آبی و مشکلات گوارشی که معمولاً اطراف چشم را درگیر میکند.</p>
<p>سردرد حسی</p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد ناشی از استرس و عصبی شدن ناحیه پیشانی و ملاج را درگیر میکند.</p>	<p>سردرد گردنی</p> <p>@jamnews</p> <p>گرفتگی های کمر، سردرد ناشی از مشکلات گردن که به آنها گردن پنجه کمر و پیشانی را درگیر میکند.</p>	<p>سردرد میگرانی</p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد ناشی از میگرن که علاوه بر حساس شدن به صدا و بو کل سر را درگیر میکند.</p>

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱



در شرایط زیر سردرد میتواند نشانه خطرناک باشد

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

Dr.Farhad.Emadi

رژیم غذایی مناسب و سالم حاوی سبزیجات، میوه و مواد معدنی فراموش نشود



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



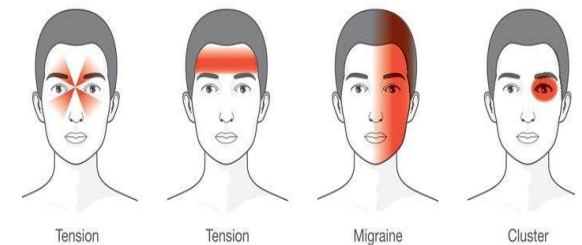
سر درد

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 سردرد فقط در یک نقطه باقی می ماند و بعضی از اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند. سردرد می تواند به شکل های مختلفی مثلا درد شدید و ضربان دار در سر یا درد مبهم و گنگ رخ دهد. ممکن است ناگهانی و یا کم کم ظاهر شود.

انواع سردرد

۱. سر دردهای عصبی یا تنشی: این نوع از دردها که به سر دردهای مزمن هم معروف است از رایج ترین انواع سردردها 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 سردردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت و یا سکتة های مغزی

HEADACHE TYPE



۳. سر دردهای عروقی: دلیل این نوع سردرد

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

۴. سر درد کنشی: این نوع سردردها معمولا ناشی از

کشیدن نواحی حساس به درد سر رخ می دهد

دلایل و علائم انواع سردردها

سر درد تنشی: معمولا 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 سردرد به صورت دردی شدید خود را نشان می دهد و معمولا 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 سردرد خود کمک کنید. برای درمان خانگی و طبیعی سردرد 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 سردردهای التهابی می توانید از داروهای مسکن مانند استامینوفن و بروفن استفاده نمایید

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

