



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

## موضوع: سردرد

انواع سردرد و علت هر سردرد		
<p><b>سردرد شقیقه ای</b></p> <p>@jamnews</p> <p>کتابل مبارکام، سردرد ناشی از حساسی و فشار، کم خوابی و نودان درد که معمولاً شقیقه ها و گوش را درگیر میکند.</p>	<p><b>سردرد سینوسی</b></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><b>سردرد خوشه ای</b></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><b>سردرد حسی</b></p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد ناشی از استرس و عصبی شدن ناحیه پیشانی و ملاج را درگیر میکند.</p>	<p><b>سردرد گردنی</b></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><b>سردرد میگرانی</b></p> <p>@jamnews</p> <p>سردرد ناشی از میگرن که علاوه بر حساسی شدن به صدا و بوکتل سر را درگیر میکند.</p>

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 بیمار خاص
- شروع ناگهانی سردرد
- سردرد که شما را از خواب بیدار میکند
- وقوع تشنج، گیجی و یا کاهش هوشیار
- ضعف و برعکس 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



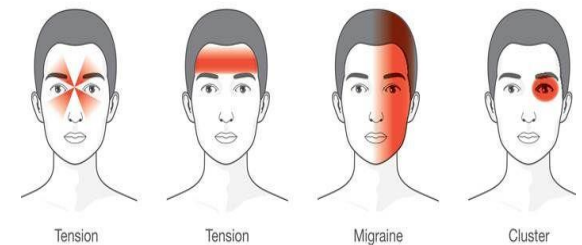
## سر درد

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

