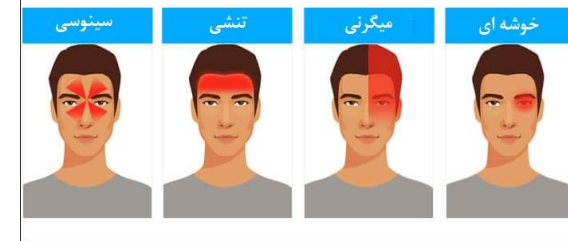


## انواع سردرد و درمان آن

### انواع سردرد



بیماری شایعی است به طوری که اغلب افراد از سردرد های مزمن شکایت دارند حداقل در نیمی از آنها در فعالیت های روزانه مزاحمت ایجاد می کند. تشخیص انواع سردرد آسان نیست بیش تر آنها علائم و الگو خاص خود را دارند. اولین اقدام پزشک در رسیدن به ریشه درد؛ گرفتن تاریخچه پزشکی کامل از بیمار است.

**سردرد خوشه ای:** این درد بسیار نادر است و فقط یک درصد از جامعه دچار آن می شوند و در مردان ۵ برابر زنان است.

این سردرد با یک درد ضربانی در پشت و اطراف چشم همراه است و اغلب هم یک طرفه است از **نشانه** های آن می توان به قرمزی، اشک ریزش و حساسیت به نور چشم اشاره

کرد. **دلایل** آن نامشخص است و ممکن است به ساعت بیولوژیکی بدن مربوط شود.



**سردرد کششی:** یکی از رایج ترین سردرد ها در سراسر جهان است که همه دست کم یکبار تجربه کرده اند. **نشانه** های این سردرد به صورت خفیف در بخش شقیقه ها بروز می کند. عموماً به این صورت هستند که گویا یک نوار محکم به دور سر خود بسته ایم و فشار ناشی از آن موجب درد می شود. **دلایل** ایجاد کننده آن می تواند؛ استرس، خستگی؛ ضعف بدن و نگه داشتن سر به مدت طولانی در یک حالت ثابت باشد. برای **درمان** می توان از هر نوع مسکنی برای تسکین استفاده کرد در صورت تداوم حتماً به پزشک مراجعه شود، حرکات کششی برای گردن و شانه ها بسیار موثر است.



**سردرد سینوسی:** این سردرد از سینوزیت بوجود می آید و عموماً با تب، ورم صورت و احساس کشیدگی در پیشانی و گونه ها همراه است. **نشانه** های آن احساس فشار و درد عمیق در قسمت پیشانی در محدوده اطراف ابروها و زیر چشم ها است درد با حرکات تند سر تشدید می شود و گاهی با کپ شدن بینی و آبریزش همراه است.

**دلیل** اصلی بروز سردرد سینوسی، سینوزیت است. عموماً هم پس از سرماخوردگی یا در نتیجه حساسیت های فصلی ایجاد می شود. **درمان** این نوع درد ها به ندرت خودشان از بین می روند، آنتی هیستامین می تواند به کاهش درد کمک کند اما در صورت درد شدید به پزشک مراجعه شود.



**میگرن:** نشانه های این سردرد شدید در نتیجه حمله میگرنی بروز می کند و ۴ مرحله دارد که در عکس زیر می توانید ببینید. نشانه های میگرن اغلب با تغییر ناگهانی روند سوخت و ساز بدن و گشاد شدن رگ های خونی در مغز همراه است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



### بخش اورژانس بزرگسال

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

داخلی ۲۲۱۹

**بیمار گرامی:**

**پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در**

**خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و**

**مراقبت آن می باشد.**

**با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون**

مصرف غذاهای محرک را محدود یا قطع کنید مانند: پنیرکهنه، الکل، نوشیدنی های حاوی کافئین، شکلات، جگر، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، غذاهای سرخ شده و پرچرب، پیاز، کلم، دوغ، سس، ترشی، سرکه و بخصوص نمک.

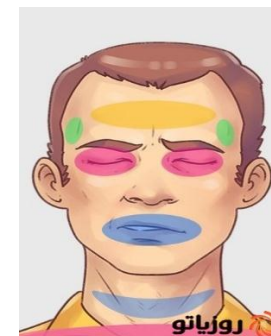
استفاده از منابع پروتئین (مرغ، تخم مرغ، گوشت، حبوبات)، آلبیوه و میوه هایی مانند (سیب، گلابی، کیلاس، انگور، زردآلو)، منابع کربوهیدرات (نان، حبوبات، لوبیا، عدس و...).

اندامها را از قرار گرفتن در معرض سرما محافظت نمایید.

از مصرف بیش از حد مسکن خودداری کنید زیرا گاهی سبب تشدید سردرد می شود.

زنان مبتلا به میگرن از مصرف داروهای ضدبارداری خودداری کنند زیرا ممکن است دفعات و شدت حملات را افزایش دهد.

در صورت تجویز ارگوتامین دارو را طبق تجویز پزشک مصرف کنید و پس از مصرف دارو در یک اتاق تاریک و ساکت ۲ الی ۳ ساعت دراز بکشید.



این درد ارثی است. در حال حاضر هیچ درمانی برای میگرن کشف نشده است اما روش های درمانی متعددی برای کاهش نشانه ها میزان درد وجود دارد. مراجعه به پزشک برای کاهش درد ضروری است. تمرینات ورزشی مداوم می تواند در رفع این مشکل کارساز باشد.

**آنچه شما باید انجام دهید...**

– در طی یک حمله سردرد در یک اتاق تاریک و ساکت دراز بکشید و چشم ها ببندید به طوری که سر ۳۰ درجه بالاتر قرار بگیرد. – از انجام حرکات زیاد، بلند کردن اشیاء، سرفه، عطسه و زور زدن خودداری کنید زیرا سبب تشدید سردرد می شود – سعی کنید استراحت کافی و الگوی خواب منظم داشته باشید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید.

**نکات قابل توجه در سردرد**