

شماره سند: H04B1E100/B21

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



## آموزش به بیمار

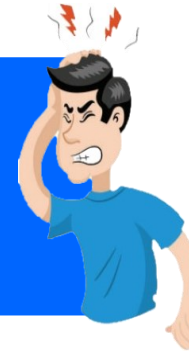
### سر درد

”بایدها و نبایدهای روزانه برای بیمار”



مرکز آموزشی پژوهشی  
درمانی شهید هاشمی نژاد  
واحد آموزش به بیمار

در تمام سردردها، مصرف الکل باعث  
شروع و تشدید علائم می شود و باید  
از مصرف آن پرهیز کنید



منبع : سایت [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش جراحی اعصاب ۲۴۱۶ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: [hasheminejad.mums.ac.ir](http://hasheminejad.mums.ac.ir)

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه  
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا  
دنبال کنید



### فعالیت‌های روزانه و استراحت را مدیریت کنید.

**ورزش منظم و سبک:** فعالیت‌های هوازی ملایم مانند پیاده روی  
سریع، شنا یا یوگا، به کاهش سطح استرس کمک کرده و از  
بروز سردردهای تنشی پیشگیری میکنند.

**اجتناب از فعالیت شدید:** در زمان شروع حمله سردرد یا  
میگرن، از فعالیتهایی که نیاز به فشار زیاد دارند اجتناب  
کنید

**پرهیز از محرک:** هنگام تایپ کردن، کار با کامپیوتر یا انجام  
سایر کارهای نزدیک، مرتباً کمر، گردن و شانه‌های خود را  
ورزش و کشش دهید و از نور چشمک زن و صداهای بلند  
دوری کنید.

### تسکین فوری سردرد:

**استراحت در محیط آرام:** در زمان شروع درد، به مکانی  
تاریک، ساکت و خنک بروید و دراز بکشید.

### استفاده از کمپرس:

**کمپرس سرد:** برای کاهش التهاب در سردردهای ضرباندار  
(مانند میگرن)، یک کیسه یخ پیچیده شده در پارچه را روی  
پیشانی یا گیجگاه قرار دهید.

**کمپرس گرم:** برای سردردهای تنشی، استفاده از کمپرس  
گرم یا دوش آب گرم میتواند به شل شدن عضلات سفت  
شده کردن کمک کند.

**بهداشت خواب:** هر شب برنامه خواب ثابتی داشته باشید.  
سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید و در ساعات  
یکسانی به رختخواب بروید و بیدار شوید، حتی در آخر هفته  
ها .

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید

## سردرد چیست؟

سردرد به هر نوع دردی گفته می‌شود که در ناحیه سر، صورت یا گردن احساس می‌شود. این درد می‌تواند خفیف تا شدید، ضرباندار یا فشاری، موقتی یا مزمن باشد و زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

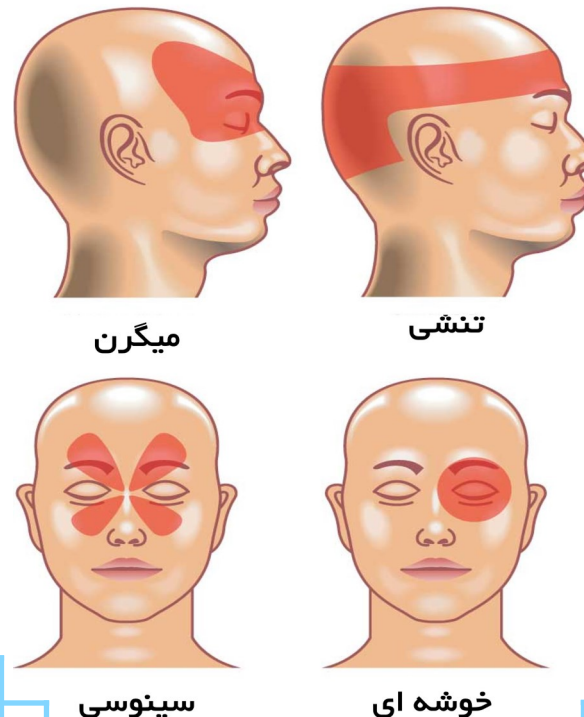
### انواع شایع سردرد:

سردردها بر اساس علائم و علت، به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند. در اینجا به چهار نوع شایع اشاره می‌کنیم:

- **سردرد تنشی:** شایع‌ترین نوع سردرد است. علائم کلیدی شامل احساس فشار یا انقباض مداوم در اطراف سر، مانند اینکه یک کمربند تنگ دور سر شما بسته شده باشد. درد معمولاً در هر دو طرف سر احساس می‌شود و شدت آن معمولاً خفیف تا متوسط است. علل احتمالی: استرس‌های روحی و عاطفی، خستگی، اضطراب، کم‌خوابی، و نگه داشتن بدن در وضعیت نامناسب (مانند خم شدن روی کامپیوتر).
- **میگرن:** یک اختلال عصبی پیچیده است که فراتر از یک سردرد ساده است. \* علائم کلیدی شامل درد ضرباندار و شدید، که اغلب در یک طرف سر متمرکز است. این سردرد معمولاً با علائم همراه دیگری مانند تهوع، استفراغ، و حساسیت بیش از حد به نور و صدا همراه است. در حدود ۲۰ درصد از افراد، میگرن با علائم هشداردهنده و پیش‌بینی‌کننده دارند، علائمی مانند دیدن نورهای چشم‌مکزن، خطوط زیگزاگی، یا احساس مور مور شدن قبل از شروع درد اصلی.

• **سردرد خوشه‌ای:** این نوع سردرد نادر است اما یکی از شدیدترین انواع سردرد محسوب می‌شود. علائم کلیدی شامل درد بسیار شدید، نافذ و سوزاننده که معمولاً در یک طرف سر و به ویژه در اطراف چشم یا گیجگاه احساس می‌شود. این حملات معمولاً در دوره‌های زمانی مشخصی رخ می‌دهند و ممکن است با آبریزش چشم یا گرفتگی بینی در همان سمت همراه باشند.

• **سردرد سینوسی:** باعث درد در جلوی سر و صورت می‌شود. این درد به دلیل تورم در مجاری سینوسی پشت گونه‌ها، بینی و چشم‌ها است. درد هنگام خم شدن به جلو و هنگام بیدار شدن از خواب در صبح بدتر می‌شود. سردرد ممکن است در صورت ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، تب یا سندرم پیش از قاعدگی رخ دهد



میگرن

تنشی

سینوسی

خوشه‌ای

## درمان خود را جدی بگیرید.

درمان سردرد بر اساس نوع، شدت و دفعات بروز آن تنظیم می‌شود

- برای سردردهای خفیف تا متوسط (مانند سردرد تنشی) از مسکن‌های ساده مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌تان استفاده کرد. این داروها را فقط بر اساس دوز توصیه شده مصرف کنید. مصرف بیش از حد مسکن‌ها می‌تواند خود باعث ایجاد "سردرد برگشتی" شود.
- در صورتی که سردرد مکرر یا شدید باشد (مانند میگرن) پزشک داروهای تخصصی تجویز می‌کند. داروهای اختصاصی میگرن داروهایی هستند که عروق مغزی را هدف قرار می‌دهند و در مراحل اولیه حمله میگرن مؤثرند. داروهای پیشگیری‌کننده برای کاهش تکرار سردردها، به صورت روزانه تجویز می‌شوند، حتی زمانی که دردی ندارید.

## تغذیه مناسب را در برنامه روزانه بگنجانید.

مدیریت سبک زندگی نقش محوری در کنترل سردردهای مزمن دارد:

**نوشیدن آب کافی:** سعی کنید در طول روز به میزان کافی آب بنوشید تا بدن دچار کم‌آبی نشود.

**منظم غذا خوردن:** از گرسنگی طولانی مدت پرهیز کنید. قند خون ثابت، کلید پیشگیری از سردردهای ناشی از افت قند است.

**شناسایی غذاهای محرک:** اگر به میگرن مبتلا هستید، فهرستی از غذاهایی که ممکن است باعث حمله شوند تهیه کنید (مثلاً پنیرهای کهنه، شکلات، الکل، یا نگهدارنده‌های غذایی خاص).