



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

(بیمارستان سینا)

## سر درد

سر درد یکی از شایع ترین شکایتهای تمام جوامع است که در بیشتر موارد خوش خیم است و احتیاج به درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد. ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیر قابل تحمل بوده و یا نشانه بیماریهای خطرناک مانند تومور مغزی می باشد .

### انواع سردرد

سر درد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شود:

- ✓ سردردهای اولیه عبارتند از : میگرن، سردرد خوشه ای و سردرد تنشی.
- ✓ سردردهای ثانویه علل متعددی دارند و بیشتر مربوط به عوارض بیماری هایی مثل مننژیت، مصرف داروهای کاهنده فشار خون مثل نیتروگلیسرین، سینوزیت، عفونت دندان یا عللی مثل تومور مغزی، آبسه مغزی و... باشد.

### سردردهای شایع

❖ میگرن: یکی از شایعترین انواع سردرد بوده، عمدتاً به تدریج شروع می شود، معمولاً یک طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. معمولاً با تهوع، ترس از نور، صدا یا بو در زمان سردرد همراه است.

❖ سردرد تنشی : شایعترین نوع سردرد است، خطرناک نیست اما مکرراً رخ می دهد . سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد است و اغلب در اثر استرس و فشارهای عاطفی و عصبی ایجاد می شود . بیشتر بالغین این نوع سردرد را تجربه کرده اند.

❖ سردرد مربوط به سینوس ها : یک سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی، یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است همراه با احتقان بینی ویا آبریزش از بینی باشد . در همه سنین افراد را گرفتار می کند و به نظر می رسد که افرادی که آلرژی دارند مستعد تر هستند . این سردرد ممکن است ساعتها طول بکشد و اغلب به دنبال سرماخوردگی ایجاد می شود. دوره آن محدود می باشد و با درمان بهبود می یابد.

## روشهای تشخیصی

در سردردهای میگرنی و تنشی نیازه تصویربرداری نیست. در سردردهای ثانویه بر حسب مورد ممکن است نیاز به MRI یا روش تصویربرداری دیگری باشد.

## درمان سردرد

- ✓ در سردردهای میگرنی یا تنشی با مسکن سردرد رفع می گردد.
- ✓ در سردردهای ثانویه، درمان سردرد بستگی به عامل ایجاد کننده سردرد دارد . مثل درمان عفونتها یا درمان سینوزیت ویا کنترل و تعدیل داروهایی که عوارضشان سردرد میباشد.

## تغذیه

- ✓ از یک برنامه غذایی منظم پیروی کنید.
- ✓ از مصرف غذاهایی که به تجربه به شما ثابت کرده است که با مصرف آنها سردرد شروع می شود، پرهیز کنید.

✓ از پر خوری پرهیزید.

✓ اگر هنگام سردرد قند خون شما کاهش می یابد مایعات شیرین مصرف کنید.

## توجهات مهم

✚ اگر علت سردرد مصرف داروی خاصی (داروهای ضد بارداری یا داروهای کاهنده فشار خون) می باشد،  
حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

✚ از مصرف داروهای بدون نسخه اجتناب کنید.

✚ هیچگاه داروی مصرفیتان را سر خود قطع نکنید.

✚ چنانچه از عوارض داروی مصرفی شما خشکی دهان می باشد، از عصاره لیمو ترش، نعنا و یا دهان شویه های  
مجاز استفاده کنید.

✚ در صورتیکه با مصرف داروی تجویز شده دچار علائم زیر شدید، مصرف دارو را قطع کنید و سریعاً به پزشک  
اطلاع دهید: بی حسی یا گزگز دست و پا، تاول های قرمز و یا بنفش روی دست و پا، درد قفسه سینه و پهلوی، تنگی  
نفس، انقباض عضلانی پا هنگام راه رفتن.