

به نام خدا



Headache

سر درد

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

سر درد چیست؟

سر درد برای همگان پدیده ای آشنا ست و کمتر کسی است که در طول عمر خود آن را تجربه نکرده باشد. اغلب ما دچار سر درد می شویم.

سر درد یک درد واقعی و شکایت بسیار شایعی است که با صنعتی شدن جامعه و افزایش تنش های شغلی، اجتماعی و اقتصادی، بالاتر می رود.

سر دردها انواع مختلفی دارد: مانند سر درد های عصبی، میگرن، سر درد به علت بیماریهایی چون مننژیت، سینوزیت، تومور مغزی، فشار خون بالا، عفونت های دندانی، آلرژی، بیماریهای چشمی و

اغلب علل آنها خوش خیم است ولی در مواردی که غیر قابل تحمل می شود، نیاز به درمان جدی دارد.

مواردی که باید به پزشک مراجعه کرد:

۱- تغییر در کیفیت سر درد:

یعنی اگر همیشه سردردتان آرام بوده و به مسکن جواب می داده است، ولی حالا مقاوم شده یا کیفیت آن تغییر کرده است.

۲- سر دردی که اخیراً شروع شده است:

تواتر و تکرار سر درد مهم است. برای مثال قبلاً هفته ای یکبار مبتلا می شدید، اما الان روزی سه بار سر درد دارید.

۳- سر دردی که شما را از خواب بیدار می کند.

۴- سر دردهای صبحگاهی:

با اینکه عللی چون بی خوابی و عدم استراحت کافی، فشار خون بالا و غیره می توانند چنین سر دردی را ایجاد کنند، اما اگر سر درد شما از اول صبح شروع می شود و در طول روز کمتر می شود، مهم است.

۵- سر درد همراه با تهوع و استفراغ و بثورات پوستی

۶- سردرد کودکان به خصوص اگر تکرار شونده باشد.

۷- سردردی که با تب همراه باشد.

۸- سردرد سالمندان (حدود ۶۵ سالگی)

۹- سردرد همراه با تاری دید، اختلال صحبت کردن و یا کرختی و ضعف دستها و پاها

۱۰- سردردی که پس از ضربه به سر ایجاد می شود.

۱۱- سردردی که بسیار سریع بوده و حالت صاعقه مانند دارد و در عرض ۱ تا ۲ دقیقه بروز می کند.

۱۲- سردردی که برای کنترل آن احتیاج به مصرف روزانه داروهای ضد درد می باشد.



توصیه هایی برای پیشگیری از بروز سردرد :

- ☑ پرهیز از استرس و تنش های شغلی و روحی
- ☑ از استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز غافل نشوید. بی خوابی از عوامل اصلی در بروز سردرد محسوب می شود. نخوردن غذا و گرسنه ماندن غیر طبیعی باعث ایجاد سردرد می شود.
- ☑ هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید و از هوای آزاد تنفس کنید.
- ☑ آب فراوان بنوشید. مصرف کم آب آشامیدنی و تشنگی باعث کمبود آب سلولهای بدن و سردرد می شود.
- ☑ در مصرف دارو زیاده روی نکنید. مصرف بی رویه قرصهای مسکن ممکن است باعث تکرار سردرد شود.
- ☑ از زیاده روی در مصرف چای، قهوه و آشامیدنی های کافئین دار پرهیزید.
- ☑ از خیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی پرهیزید. هر نیم ساعت از جا بلند شوید و به دور دست خیره شوید.
- ☑ همیشه راست و مستقیم بایستید و بنشینید، نشستن غلط و ناجور قرار گرفتن ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده و سردرد را موجب می شود.