

سر درد :



سر درد ، بمعنی درد و ناراحتی در سر ، مجموعه و یا گردن می باشد . سر درد ممکن است در یک طرف یا هر دو طرف سر رخ دهد . بعضی اوقات سر درد فقط در یک ناحیه باقی مانده و بعضی اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند . سر درد می تواند به شکل های مختلف باشد . مثلاً" به صورت درد شدید یا احساس ضربان در سر یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد . سر درد ممکن است ناگهانی رخ داده یا کم کم ظاهر شود ، درد آن ممکن است کم تر از یک ساعت از بین رفته یا برای چندین روز باقی بماند.

انواع سر درد:

سر درد می تواند کاملاً رنجور و ناتوان کننده باشد ، اگرچه بیشتر موارد سر درد به علت اختلالات تهدید کننده حیات ایجاد نمی شوند . به طور کلی سر دردها به چهار نوع اصلی تقسیم می شوند :

• سر درد عروقی :

دلیل این نوع سر درد ها احتقان و ورم رگ ها می باشد . معمول ترین این نوع سر درد ها میگرن است . افراد مبتلا به میگرن از دردی شدید در یک یا دو طرف مغز خود ، اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند .

• سر درد انقباض عضلانی :

این نوع سر درد بدلیل سفت شدن و درگیری ماهیچه های صورت و گردن رخ داده و دلیل ۹۰ درصد انواع سر درد ها می باشد .

• سر درد کششی:

این نوع سر درد ها معمولاً ناشی از کشیدن نواحی حساس به درد ، در سر رخ می دهد .

• سر درد التهابی : اغلب در عفونت سینوسی یا

مننژیت و سکتة مغزی دیده می شود .

علائم انواع سر درد:

سر درد تنشی :

شایع ترین انواع سر درد ، سر درد های تنشی بوده که در اثر خشکی و سفت شدن ماهیچه ها در شانه ، گردن ، جمجمه و فک رخ می دهد ، سر درد های تنشی ممکن است با استرس ، افسردگی ، اضطراب ، آسیب دیدن سر یا حالتی که سر را نگه می دارید ، در ارتباط باشند . سر درد های تنشی معمولاً در هر دو طرف سر رخ داده اغلب از پشت سر شروع شده و رو به جلو کشیده می شوند . درد ممکن است مبهم یا فشارآور باشد . ممکن است در ناحیه شانه ، گردن یا فک نیز احساس خشکی و درد نمایند .

سر دردهای خوشه ای :

سر دردهای خوشه ای سر دردهایی شدید و رنجور کننده هستند که مکرر برای هفته ها تا ماه ها در یک دوره زمان رخ می دهند که دوره هایی از نداشتن سر درد به دنبال آن می آید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

سردرد



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان : <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۱-۳۳۲۳۶۴۰

توصیه هایی به بیماران عزیز:

- نوشیدن آب برای جلوگیری از خشک شدن بدن
 - استراحت در اتاقی آرام و تاریک
 - گذاشتن پارچه ای خنک بر روی سر
 - تغییرات ساده در سبک زندگی می تواند به بهبود سردرد شما کمک نماید. داشتن خواب کافی ورزش و کشیدن و تمرین دادن عضلات گردن و پشت در کاهش سردرد موثر می باشد.
 - عدم مصرف الکل و محدود کردن مصرف کافئین و شکر
 - داشتن رژیم غذایی مناسب و متعادل
- توجه :** اگر سردردی شرایط زیر را داشت , فوراً به پزشک مراجعه نمایید :

- ناگهانی شروع شود , در طی چند ثانیه یا چند دقیقه شدیدتر شود یا بتواند به عنوان بدترین سردرد زندگی توصیف شود .
- شدید بوده و با تب یا سفتی گردن همراه باشد .
- با تشنج , تغییرات شخصیت یا گیجی و افتادن همراه باشد .

منابع :

- ۱- کتاب درسنامه جامع پرستاری تالیف: احمد علی اسدی نوقایی
- ۲- پرستاری داخلی جراحی بیماری های اعصاب برونر سوارث , ویرایش چهاردهم , ۲۰۱۸

سردرد های میگرنی:

سردرد های شدیدی هستند که معمولاً به همراه سایر مشکلات همچون تغییر در بینایی و حالت تهوع رخ می دهند . درد سردرد های میگرنی می تواند ضربان دار یا کوبنده و تپنده باشد . این نوع سردرد معمولاً در یک طرف سر شروع شده و بعضی اوقات ممکن است درد به طرف دیگر سر هم سرایت نماید . در زمان ابتلا به این سردرد شما ممکن است هاله ی از نور ببینید و درد شما ممکن است با حرکت کردن بدتر شود . محرک های مختلف همچون بعضی خوراکی ها از جمله شکلات , الکل بعضی از انواع پنیر یا خوراکی های حاوی منو سدیم گلوتمات می توانند عامل شروع این سردرد باشند .

سردرد های سینوسی :

ورم حفره های سینوسی موجب درد در جلوی سر و صورت می شود . که وقتی خم می شوید و یا اول صبح که از خواب بیدار می شوید , درد در بیشترین حد خود می باشد .

سردرد به علت تومورهای مغزی :

این نوع سردرد ها معمولاً متناوب بوده و در اوایل صبح شدیدتر است , بیشتر ماهیت حمله ای داشته و با حرکت سر , بلند کردن بار , عطسه و به خصوص سرفه تشدید می شود . معمولاً با اختلالات خواب همراه بوده و گاه بیمار به علت سردرد از خواب بیدار می شود .