

تقریباً همه سردرد را تجربه میکنند. سردرد شایع ترین درد در بین مردم بوده و بیشترین علت مراجعه به پزشک، غیبت از مدرسه و نرفتن به محل کار است. شایع ترین نوع سردرد، **سردرد تنشی** است. این نوع سردرد به علت گرفتگی عضلات در شانه ها، گردن، پوست سر و فک است. معمولاً سردردها با استرس، افسردگی و اضطراب مرتبط هستند. همچنین افرادی که زیاد کار می کنند، کم میخوانند، وعده های غذایی را رعایت نمی کنند یا الکل زیاد مصرف می کنند، احتمال بیشتر به این نوع سردرد ها مبتلا می شوند، **دیگر انواع سردرد شامل: میگرن، سردرد خوشه ای و سردرد سینوسی است.** اکثر مردم با تغییر دادن شیوه زندگی، یادگیری روش های تسکین درد و مصرف داروهای مسکن درمان می شوند. همه ی سردرد ها نیاز به مراجعه به پزشک ندارند اما گاهی اوقات سردرد هشدار دهنده ی یک اختلال جدی است. اگر سردرد شدید و یا ناگهانی داشتید به پزشک معالج مراجعه کنید. همچنین در سردرد های زیر حتماً سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید: - **ایجاد سردرد بعد از ضربه به سر - سردرد به همراه سفت شدن عضلات گردن - سردرد به همراه تب - سردرد و احساس گیج بودن - کاهش هوشیاری - احساس درد در چشم و یا گوش ها**

سردرد ها با چه علائمی همراه هستند و چگونه

درمان می شوند؟

همانطور که می دانید، سردردها با توجه به علائم و نوع آنها درمان می شوند. شایع ترین سردردها، مربوط به سردرد های **تنشی و یا میگرن** هستند که در زیر توضیح داده شده است. **سردرد های تنشی (فشاری):** - ممکن است احساس وجود یک گره تنگ اطراف سر خود داشته باشید. - منجر به ایجاد درد خفیف تا متوسط در هر دو طرف سر شما می شوند. - ممکن است با استرس، اضطراب، افسردگی، حذف وعده های غذایی و کم خوابی ایجاد شود. - ممکن است ۱۵ روز در یک ماه اتفاق بیافتد بسیاری از سردرد های تنشی با مصرف داروهای مسکن مانند اسیرین، بروفن و استامینوفن رفع می شوند. بعضی روش هایی که می تواند در بروز سردرد مفید باشد شامل: انجام مدیتیشن (ورزش هایی مانند یوگا، ورزش ذهن) - تمرین های آرام بخشی - ماساژ ملایم کردن - گرم کردن گردن با کمک آب گرم

میگرن:

این سردرد ها معمولاً در خانم ها سه برابر بیشتر از آقایان دیده می شود و ممکن است علائم زیر در افراد مبتلا دیده شود: ایجاد درد متوسط تا شدید که ممکن ضربان دار باشد. تهوع و استفراغ یا حساس بودن به نور - ممکن است در یک طرف سر یا در هر دو طرف حس شود - با انجام فعالیت های روزانه شدیدتر می شود. - درمان میگرن علاوه بر کاهش سردرد، پیشگیری از بروز مجدد آن است. اگر میدانید انجام چه کارهایی منجر به بروز حملات میگرن می شوند، با اجتناب از آنها می توانید میگرن را کنترل کنید. ممکن است درمان های زیر نیز مفید باشند:

استراحت کردن در اتاق تاریک و ساکت - قرار دادن کیسه گرم یا سرد بر روی گردن - ماساژ و مصرف مقادیر کم کافئین - مصرف داروهای مسکن با نظر پزشک - مصرف داروهای پیشگیری کننده از وقوع سردرد



بیمارستان شهید محمد منتظری

واحد آموزش سلامت

سر درد



تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۳/۲۳

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۷/۰۹/۲۳

کد: MH.BR.PE.INM.۲۸۶

واحد آموزش به بیمار

چگونه از ابتلا به سردرد پیشگیری

کنیم؟

از آنجایی که علت بروز بسیاری از سردردها **استرس** است . بهترین راه برای جلوگیری از سردرد شدن ، روش های کنترل استرس است . نمونه هایی از روش های کنترل استرس در زیر توضیح داده شده است. - ده دقیقه تمرین روزانه ذهنی با انجام تمرین هایی مانند یوگا ، تنفس عمیق ، ورزش تای چی - ورزش کردن به طور منظم - کم کردن وظایف شغلی یا استرس های روزمره - مصرف رژیم غذایی پر ویتامین ، مصرف سبزیجات و میوه ها - خواب کافی - حذف عادات بد مانند سیگار کشیدن ، مصرف الکل ، نوشیدن زیاد قهوه

آیا به انجام اقدامات تصویر برداری برای

مشخص شدن علت سردرد نیاز است؟

معمولا بسیاری از سردردها نیاز به انجام اقدامات تصویربرداری ندارند ، اما در بعضی شرایط پزشک معالج ممکن است انجام آزمایشات بیشتر را به شما توصیه کند . بعضی از این موارد شامل : **سردرد با مصرف داروهای مسکن کاهش پیدا نکرده است . - در صورت ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان با ایدز - سردرد همراه با علائمی مانند : ضعف و بی حسی، گیجی با دشواری در صحبت کردن - سردرد پس از ضربه به سر - تشنج همراه با سردرد در این شرایط ، سی تی اسکن یا ام آر آی MRI از مغز ممکن است انجام شود . سی تی اسکن، روشی بدون درد است که طی آن با کمک اشعه ایکس تصویرهای با دقت زیاد از بدن گرفته می شود . ام آر آی تصویر برداری با کمک امواج مغناطیسی است که بدون درد بوده در بعضی از بیماران انجام می شود .**