

نشانه های سردرد عصبی  
سردرد از پشت سر شروع و سپس  
منتشر می شود

فشار مبهم یا درد فشارنده که از  
نیم ساعت تا چند ساعت یا چند روز  
طول می کشد.  
عضلات گردن، شانه و فک گرفته و  
دردناک می شود.

درد در طول روز ادامه می یابد.  
سردرد با راه افتادن بیشتر نمی  
شود.

### تشخیص

تشخیص براساس علائم بیمار،  
تاریخچه پزشکی و معاینات فیزیکی  
او داده می شود. البته در بعضی  
از بیماران ممکن است CT اسکن یا  
(MRI در صورتیکه سردرد با علائم  
غیر معمول و غیر منتظره همراه  
باشد)

### پیشگیری

تکنیکهای تن آرامی (Relaxation) و  
اجتناب از موقعیتهای استرس زایی  
تواند به جلوگیری از وقوع سردرد  
تنشی کمک کند. در بعضی از  
بیماران تجویز روزانه بعضی از  
دورها نیز می تواند کمک کننده  
باشد که از مهمترین آنها ضد  
افسردگیهای سه حلقه ای می باشد که  
برای جلوگیری از ایجاد سردرد  
تنشی مصرف شده و حتی در کسانی که  
مثلاً به افسردگی مبتلند این

سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد  
می باشد این نوع سردرد در اثر  
بیماری خاصی ایجاد نشده و اغلب  
بعنوان یک سردرد - طبیعی - تقسیم  
بندی می شود. این نوع سردرد به  
دو گروه عمده تقسیم می شود.

۱- سردرد حمله ای : که کمتر از ۱۵  
بار در ماه به فرد دست می دهد.

۲- سردرد مزمن : که ۱۵ بار یا  
بیشتر در طول ماه به سردرد دچار  
می شود.

در هنگام استرس، عضلات شانه، گردن  
و فک گرفتگی پیدا می کند و روی  
عروق خونی فشار می آورد. درد از  
طریق اعصاب عروق به مغز منتقل می  
شود.

علل آن عبارت است از:

- نشستن بسیار طولانی یا در وضعیت  
ناراحت
- بیماری پیش قاعدگی  
قند خون پایین
- آلرژی غذایی
- خواب ناکافی؛ مصرف مایعات  
ناکافی
- فشار دادن دو فک روی هم یا  
دندان به هم ساییدن
- درد با منشا سایر نواحی نظیر  
سینوس
- استرس
- افسردگی، با اضطراب



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش پرستاری

# سردرد

۱۴۰۳ بهار



## درمان

## چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

برای سردردهای تنشی مودی که کمتر از ۳ بار در هفته رخ می دهند داروهای مسکن ساده ای مثل آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن موثر می باشند ولی عیب آنها این است که ممکن است فرد به آنها عادت کرده و دیگر نتواند آنها را کنار بگذارد. باید توجه داشت استفاده از مسکنهای ساده فقط برای حملات کمتر از ۳ بار در هفته مجاز است و اگر تعداد حملات بیشتر باشد، استفاده مکرر از این داروها می تواند، باعث نوعی سردرد بنام - سردرد بازگشتی - در روزهایی شود که فرد قرصهای مسکن را استفاده نمی کند.

بیشتر سردردها خطر عمده ای برای فرد ندارند و بندرت سردرد ممکن است علامتی از یک بیماری خطرناک زمینه ای در او باشد. اگر سردرد شما بدون درمان و و یا با استفاده مسکنهای ساده براحتی رفع می شود، دلیلی برای مراجعه به پزشک وجود ندارد ولی اگر هرگونه از علائمی که در زیر به آنها اشاره می شود همراه با سردرد دیده شد، باید بلافاصله با پزشک تماس گرفت.

اما درمان سردرد مزمن تنشی بسیار مشکل است، خصوصاً که پدیده " سردرد بازگشتی" در روزهایی که این افراد مسکن استفاده نمی کنند، بیشتر از سردردهای غیر مزمن و مودی تنشی است. بنابراین استفاده از داروهای پیشگیرنده و تجویز روزانه آنها (مثل داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای) و در این افراد مفید می باشد. بعضی از افراد می توانند سردرد تنشی خود را بدون استفاده از دارو درمان کنند، استفاده از کمپرس آب سرد و یا استفاده از گرمای موضعی در محل سفتی عضلانی و سردرد می تواند بسیار کمک کننده باشد. ماساژ

- سردردی که پس از صدمه ضربه به سر ایجاد می شود.  
- سردردی که همراه با استفراغ و یا تب می باشد.

- سردردی که با تاری دید، اختلال در صحبت کردن و یا کرختی و ضعف دستها و یا پاها همراه است.  
- سردردی که در طول زمان هم شدت آن و هم تعداد حملات آن افزایش می یابد.

- سردردی که بسیار سریع بوده و حالت صاعقه مانند دارد و همراه با کاهش سطح هوشیاری است.  
- سردردی که برای کنترل آن احتیاج به مصرف روزانه داروهای ضد درد می باشد.

## عاقبت بیماری

اکثر موارد سردرد تنشی خودبخود و در گذر زمان رفع شده ولی استفاده از داروهای ضد درد و همچنین پرهیز از موقعیتهای استرس زا به بهبودی سریعتر و کاهش دفعات ابتلا به سردرد کمک می کند

<http://portal.arakmu.ir>

