

درمان سردرد

اگر سردرد معمولی دارید، به محض آغاز سردرد، درمان را شروع کنید.

- در اتاقی تاریک و ساکت استراحت کنید.
- از یک کمپرس خنک روی سرتان استفاده کنید.
- سیگار نکشید، از مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.
- از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. این تکنیک‌ها موجب می‌شوند تنش و استرس که موجب بروز سردرد شوند، برطرف شود.
- در صورتی که سردرد به دلیل گرفتگی عضلات است، می‌توانید از کیسه آب گرم یا دستمال گرم استفاده کنید.
- ماساژ درمانی شیوه خوبی برای تسکین سردرد است، به خصوص اگر درد در ناحیه گردن یا شانه باشد.
- داروهای مسکن مورد استفاده در منزل (استامینوفن، داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن، ناپروکسان)

اگر پس از درمان‌های خانگی سردرد شما بهتر نشد، حتی درد شدیدتر شد یا سردرد به مدت بیشتر از 12 ساعت طول کشید و علائم جدیدی پیدا کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

انواع سردرد

سردرد تنشی:

- شایع‌ترین نوع سردرد است که اغلب به دلیل استرس و مشکلات عاطفی ایجاد می‌شوند.
- این سردرد در قسمت جلوی سر گیجگاه یا پشت سر و گردن احساس می‌شود.
- از ۳۰ دقیقه تا چند روز ممکن است طول بکشد.

سردرد خوشه‌ای:

- سردرد شدیدی که به طور معمول درد در یک طرف سر، پشت سر یا اطراف چشم را شامل می‌شود.
- علت واقعی این سردرد مشخص نیست.
- ممکن است اختلال عصبی در بروز این سردرد دخالت داشته باشد.

سردرد میگرنی:

- نوعی سردرد از نوع دردناک و ناتوان‌کننده است که اغلب با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا و بو همراه است.
- بیشتر در یک طرف سر اتفاق می‌افتد گاهی تا سه روز هم طول می‌کشد.

سردرد

سردرد یکی از بیماری‌های شایع در انسان هاست که ممکن است علامت یک بیماری مهم باشد و نیاز به پیگیری دقیق‌تر داشته باشد. اما اکثر اوقات در افراد سالمی که هیچ بیماری خاصی ندارند نیز سردرد بروز می‌کند.

علل ایجاد کننده سردرد

- استرس‌های ناشی از کار و مشکلات زندگی
- هوای گرم و کم‌ابی
- بوهای تند مانند بوی عطر و ادکلن
- بستن محکم موها با کش در خانم‌ها و یا پوشیدن کلاه‌های تنگ
- ورزش‌های سنگین یا فعالیت شدید
- نشستن و لم دادن ناصحیح بر روی مبل و صندلی
- خوردن پنیر در بعضی افراد
- نوشیدن مشروبات الکلی
- خوردن کالباس، همبرگر و سوسیس
- گرسنگی
- سیگار و دخانیات
- نوشیدن مقادیر زیاد قهوه و چای
- بعضی از بیماری‌ها و عفونت‌ها
- مشکلات بینایی
- افزایش فشار خون

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی اراک
بیمارستان امام خمینی ره محلات

سردرد و درمان آن



تهیه و تنظیم: اولیا بخشایشی
کارشناسی ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزشی

- ماساژ درمانی هم برای پیشگیری از سردرد کمک کننده است.
- اگر با کامپیوتر کار می کنید، وضعیت صحیح بدنی را روی صندلی حفظ کنید. قوز نکنید. صفحه نمایش یا همان مانیتور خود را طوری تنظیم کنید که مجبور نباشید سرتان را زیاد خم کنید.
- به طور منظم به دندانپزشک و چشمپزشک برای بررسی وضعیت دندان ها و چشم مراجعه کنید.
- در صورتی که برای درمان سایر بیماری های تان دارو مصرف می کنید و سردرد می گیرید، به پزشک خود اطلاع دهید تا داروی شما را عوض کند.

□ در صورت علائم زیر هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید

- سردرد ناگهانی و شدید
- منگی یا تغییرات رفتاری همراه با سردرد
- تغییر سطح هوشیاری
- سردردی که پس از آن ناگهان عملکرد یک طرف یا هر دو بخش بدن از دست برود.
- تغییرات ناگهانی بینایی مانند دوبینی تاری دید یا از دست دادن بینایی یک یا هر دو چشم به همراه سردرد
- اختلال در صحبت کردن به صورت ناگهانی یا اشکال در فهم کلمات

پیشگیری از سردرد

- از استرس بیش از حد جلوگیری کنید
- عواملی که باعث شروع سردردتان می شود را شناسایی کنید و قبل از شروع سردرد آن را کنترل کنید.
- وعده های غذایی را به طور منظم و سر وقت بخورید. غذاهای مقوی بخورید. از مصرف غذاهای شور یا پر حجم و چرب بپرهیزید.
- برنامه خواب خود را تنظیم کنید. سر زمان مشخصی بخوابید و بیدار شوید. از خوابیدن بیش از حد هم بپرهیز کنید.
- درمان های فیزیوتراپی در صورتی که دچار درد و کشیدگی عضلات گردن و پشت هستید به کاهش سردرد و حتی بهبود شما کمک می کند.
- به طور منظم ورزش کنید. ورزش هایی مانند پیاده روی، قدم زدن، دوچرخه سواری و شنا راه های خوبی برای کاهش اضطراب و استرس هستند و در نتیجه از سردرد شما می کاهند.
- روش های آرام سازی را یاد بگیرید. این روش ها یک یا دو بار در روز به مدت 10 تا 20 دقیقه به تسکین سردرد کمک می کنند.