

سر درد چیست ؟

سر درد دردی است که در ناحیه پس سر ، بالای چشم و یا گردن احساس شود و ممکن است از یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد . گاهی سر درد فقط در یک نقطه باقی می ماند و بعضی از اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند . سر درد می تواند به شکل های مختلفی مثلا درد شدید و ضربان دار در سر یا درد مبهم و گنگ رخ دهد . ممکن است ناگهانی و یا کم کم ظاهر شود.



انواع سر درد

سر دردهای عصبی :

این نوع از دردها که به سر دردهای مزمن هم معروف است از رایج ترین انواع سر دردها در میان بزرگسالان و نوجوانان محسوب می شود و به دلیل انقباض ماهیچه ای سر و گردن است که باعث به وجود آمدن دردی خفیف می شود.

سر درد تنشی :

معمولا در هر دو طرف سر رخ می دهد . اغلب از پشت سر شروع شده و رو به جلو کشیده می شود.

سر دردهای عروقی:

دلیل این نوع سر درد احتقان و ورم رگها می باشد معمولترین آن میگرن بوده است . افراد مبتلا به این نوع سر درد از دردی شدید یا یک طرفه یا دوطرفه خود اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند .

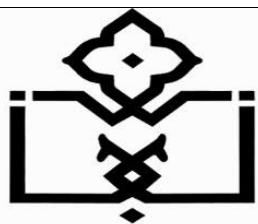
سر درد التهابی :

به دلیل ورم حفره های سینوسی باعث درد در سر و صورت می شود این نوع درد وقتی خم می شوید و یا اول صبح از خواب بیدار می شوید درد در بیشترین حد خود است.

سر درد خوشه ای:

این نوع سر درد به صورت دردی شدید خود را نشان می دهد و معمولا چند بار در روز در چندین ماه متوالی رخ داده و بعد از بین می رود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

سردرد



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

آموزش به بیمار :

- 1- داشتن خواب کافی
- 2- عدم استعمال دخانیات و ترک آن در صورت مصرف
- 3- ورزشهای منظم
- 4- رژیم مناسب
- 5- نوشیدن آب کافی در روز
- 6- عدم مصرف مشروبات الکلی و کافئین و شکر



منبع : برونر سوارث 2018- پرستاری داخلی
جراحی.

تهیه کننده : فرانک نصیری کارشناس پرستاری
با تایید دکتر زهرا نظریان پزشک عمومی
تدوین : واحد آموزش به بیمار

درمان :

- راههایی وجود دارد که با استفاده از آنها می
توانید به بهبود سردرد خود کمک کنید . برای
درمان خانگی و طبیعی سردرد میگری می
توانید موارد زیر را امتحان کنید.
- 1- نوشیدن آب برای جلوگیری از خشکی بدن
 - 2- استراحت در اتاقی آرام و تاریک
 - 3- گذاشتن پارچه ای خنک روی سر
 - 4- استفاده از روشهای آرام بخش
 - 5- در سردردهای التهابی می توانید از داروهای
مسکن مانند استامینوفن ، اسپرین و پروفن
استفاده نمایید.
 - 6- در سردردهای تنشی استفاده از دوش آب گرم
یا سرد در کاهش درد بسیار موثر است . رژیم
غذایی مناسب و سالم حاوی سبزیجات و میوه و
مواد معدنی

