

درمان :

علاوه بر مراجعه به متخصص جهت درمان و استفاده از داروهای تجویز شده ، تغییر در سبک زندگی می تواند در کاهش حملات و شدت آن کمک کننده باشد . مانند:

➤ خواب کافی و منظم و با کیفیت خوب

➤ کاهش استرس و استفاده از از تکنیک های آرام سازی

➤ نوشیدن مقدار زیادی آب

➤ ورزش خفیف منظم

➤ استراحت در اتاق تاریک ، کم سرو صدا

در صورت بروز سردرد استراحت در اتاق تاریک ، ماساژ دادن سر و قرار دادن یک پارچه خنک و نمدار بر روی پیشانی یا پشت سر میتواند کمک کننده باشد.

در صورت بروز هریک از علایم زیر مجدداً به پزشک

یا اورژانس مراجعه کنید:

➤ تب بالای ۳۸

➤ بروز حمله سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال

➤ افزایش تناوب حملات سردرد

➤ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود .

➤ بروز تهوع یا استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید .

➤ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد یا تکرار زیاد حملات درد

➤ فلج اندامها

➤ گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

پمفلت سردرد میگرنی

تهیه و تنظیم:

هائده بکران بهشت

کارشناس پرستاری (مترون – سوپروایزر آموزشی)

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع :

برونر سودارث

تهیه : فروردین ۱۳۹۴

بازنگری : فروردین ۱۴۰۲

سردرد میگرنی :

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد ژنتیک و سابقه فامیلی در آن نقش دارد. یک بیماری شایع بویژه در میان زنان جوان و میانسال می باشد.

دلایل ایجاد سردرد میگرنی :

- اضطراب
- فشار عصبی
- خستگی
- قاعدگی
- مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری
- مصرف کم مایعات

علائم:

- درد شدید و ضربان دار
- تهوع و استفراغ

➤ حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن

➤ تحریک پذیری

➤ عدم توانایی در انجام فعالیتهای جسمی فیزیکی

پیشگیری :

- از هیجانات عاطفی ، واکنشهای شدید احساسی ، بحث و مجادله بپرهیزید .
- هنگام بروز حملات از رانندگی خوداری کنید .
- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خوداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نور زیاد و صدای زیاد خودداری کنید .
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید .
- از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازیهای کامپیوتری پرهیز کنید .

- به هیچ وجه به طور خود سرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه میگرن که برای سایر افراد مثلا اعضای خانواده تان تجویز شده است نکنید.
- در صورتی که باردار بوده یا به بیماری های مزمن قلبی-عروقی مبتلا هستید حتما به پزشک اطلاع دهید چون در این شرایط مصرف داروهای ضد میگرن با عوارض خطرناکی همراه خواهد بود.

