

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 سوارث

تهیه: فروردین ۱۳۹۴

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

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

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 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.

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 خودداری کنید .
- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری 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.

