



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## سر درد



شناسنامه پمفلت آموزشی گد: P.E:1401/07/30-0203

عنوان	سر درد
تهیه کننده	فاطمه پادیر
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تدوین	۱۴۰۴/۰۸/۰۱
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر احمد نکهی - متخصص مغز و اعصاب	

## نقش خانواده و مراقبت در منزل

کمک به بیمار برای استراحت در محیط آرام

یادآوری مصرف منظم داروها

توجه به تغذیه و خواب کافی بیمار

همراهی بیمار در مراجعات پزشکی

### در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

سرردی که بیمار را از خواب بیدار کند.

سرردی پیشرونده در ماه‌های اخیر

سرردی که به درمان مقاوم باشد.

سرردی که همراه با علائم افزایش فشار مغزی (استفراغ مکرر-

دوبینی - تاری دید) همراه باشد.

سرردی که همراه ضایعه مغزی مثل ضعف و بی حسی نیمه بدن

و اختلال بینایی باشد.

“سلامت و تندرست باشید“

منبع:- Brunner & Suddarth's of Medical

Surgical Nursing, 15th Edition



## فعالیت‌های مجاز و غیرمجاز

مجاز:

بیاده‌روی ملایم

حرکات کششی گردن و شانه‌ها

خواب و استراحت منظم

غیرمجاز:

فعالیت‌های شدید ورزشی هنگام سردرد

مصرف زیاد داروهای مسکن بدون تجویز

قرار گرفتن طولانی در نور زیاد، صدای بلند یا محیط شلوغ

مراجعه به پزشک در صورت بروز موارد زیر

سررد ناگهانی و بسیار شدید

تغییر در بینایی یا تعادل

تهوع و استفراغ شدید

سررد همراه با تب یا سفتی گردن

سرردی که با داروهای معمولی بهبود نمی‌یابد



## سردرد

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایت‌های افراد است که ممکن است به صورت درد یا فشار در سر، گردن یا پشت چشم‌ها احساس شود.

این درد ممکن است خفیف یا شدید باشد و مدت آن از چند دقیقه تا چند روز متفاوت است.

علت آن می‌تواند استرس، خستگی، کم‌خوابی، گرسنگی، مصرف برخی مواد غذایی یا بیماری‌های زمینه‌ای باشد.

## انواع سردرد

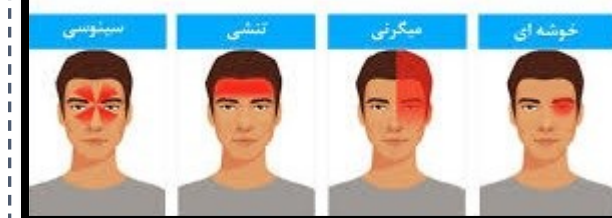
سردرد تنشی (عصبی): شایع‌ترین نوع؛ معمولاً به دلیل استرس، اضطراب یا خستگی.

میگرن: درد ضربان‌دار معمولاً در یک سمت سر، همراه با تهوع یا حساسیت به نور و صدا.

سردرد خوشه‌ای: درد شدید اطراف یک چشم، معمولاً در ساعات مشخص از شبانه‌روز.

سردرد ثانویه: به علت بیماری‌هایی مانند سینوزیت، تب، فشار خون بالا یا آسیب‌های سر.

## انواع سردرد



## روش درمان

استراحت در محیطی آرام و تاریک

کمپرس سرد یا گرم روی پیشانی یا پشت گردن

داروهای مسکن طبق تجویز پزشک مانند استامینوفن یا ایبوپروفن

در میگرن: داروهای اختصاصی ضد میگرن (مثل تریپتان‌ها) طبق نظر پزشک

در سردردهای مزمن: بررسی علل زمینه‌ای مانند فشار خون، اضطراب یا مشکلات چشمی



## راه‌های پیشگیری

داشتن خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز)

نوشیدن آب کافی در طول روز

کاهش مصرف چای، قهوه، نوشابه و شکلات

پرهیز از گرسنگی طولانی

انجام منظم فعالیت بدنی سبک مثل پیاده‌روی

یادگیری روش‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق و مدیتیشن

پرهیز از مصرف سیگار و الکل

## توصیه‌های تغذیه‌ای

توصیه می‌شود:

مصرف میوه و سبزی تازه، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب

نوشیدن مایعات فراوان

وعده‌های غذایی منظم و سبک



پرهیز شود از:

غذاهای چرب، سرخ‌کرده و کنسروی

سوسیس، کالباس، پنیر کهنه، شکلات، قهوه و نوشابه گازدار

غذاهای حاوی مواد نگهدارنده

