



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفریان سلامت خانواده

سر درد ناگهانی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- اهمیت سردردهای ناگهانی را بیان کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی در مواجهه با فرد دچار سردرد را انجام دهید.
- انواع سردرد را بیان کنید.
- موارد مورد نیاز برای مراجعه به پزشک را تشخیص دهید.
- عوارض، پیگیری و مراقبت‌های بعدی سردرد را بیان کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سردرد را رعایت کنید.

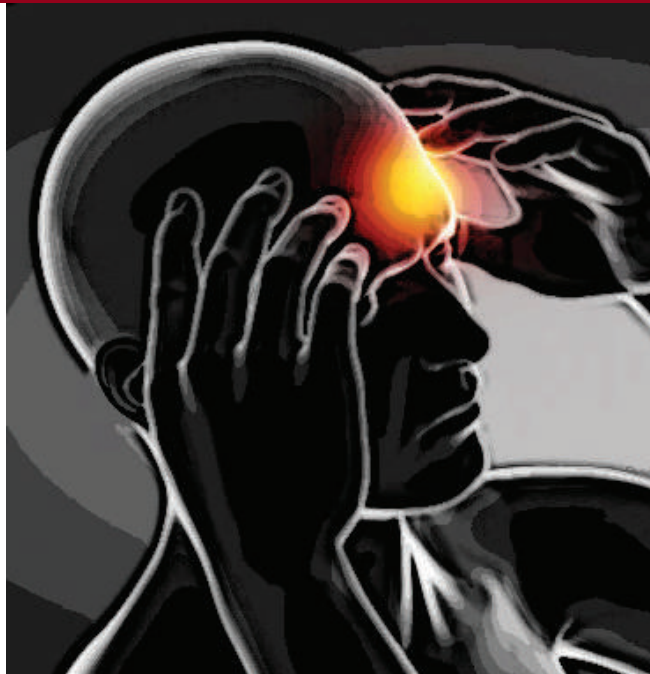
تعریف

سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن بوده که می‌تواند به شکل‌های مختلف مثلاً دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

اهمیت

سردرد یک علامت است نه یک بیماری، بنابراین نشانه‌های همراه سردرد اهمیت زیادی دارند به همین علت بروز هر نوع سردرد به‌خصوص اگر ناگهانی باشد، علامت مهمی است و باید مورد بررسی قرار گیرد.





علائم و نشانه‌ها

تشخیص علت سردرد همیشه راحت نیست؛ چند علت عمده برای انواع سردرد از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد سینوسی (سینوزیت)، سردرد میگرنی و سردرد ناشی از سکته مغزی و فشارخون بالا توسط متخصصین مشخص شده است:

میگرن

میگرن نوعی اختلال است که با حملات مکرر سردرد همراه است؛ درد میگرن را نوعی تپیدن و زق‌زق کردن توصیف می‌کنند که معمولاً در یک طرف سر ایجاد می‌شود. میگرن معمولاً با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. علائم اولیه ممکن است یک یا دو روز قبل از حمله میگرنی روی دهد. این علائم عبارتند از یبوست یا اسهال، تغییرات خلقی، تغییر در اشتها از جمله میل به غذا، مشکلات تمرکز، سرد شدن دست و پا، افزایش تشنگی، تکرر ادرار و خمیازه مداوم.

سر درد خوشه‌ای

این سردرد اغلب باعث بروز درد شدید در یک طرف سر، چشم، شقیقه یا پیشانی شده و ممکن است به سرعت و بدون هشدار شروع شود. این درد بسیار شدید بوده، اما معمولاً پس از ۱ تا ۲ ساعت تخفیف می‌یابد. سردرد خوشه‌ای حداقل یک مورد از علائم زیر را دارد:

- قرمز شدن و آبریزش چشم
- تورم پلک چشم
- کوچک شدن یکی از مردمک‌های چشم
- عرق کردن در صورت
- گرفتگی با آبریزش بینی

افرادی که سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به سردرد خوشه‌ای قرار دارند؛ حملات سردرد خوشه‌ای گاهی اوقات ممکن است به علت نوشیدن الکل یا استنشام بویی قوی مانند عطر، رنگ یا بنزین، تحریک شود.

فشارخون بالا

افراد مبتلا به فشارخون بالا می‌دانند که این عارضه می‌تواند علت سردرد در آن‌ها باشد؛ سردرد زمانی ایجاد می‌شود که فشارخون بالایی (سیستولی) بیشتر از ۱۴۰ و یا فشارخون پایینی (دیاستولی) بالاتر از ۹۰ باشد.

فشارخون بالا عاملی خطرزا در بروز سکته مغزی، بیماری عروق قلب و بیماری‌های کلیه است، برخی مطالعات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به فشارخون بالا، بیشتر دچار سردرد می‌شوند. اگر فشارخون بسیار بالا باشد، می‌تواند به فشارخون بدخیم یا بحران فشارخون نیز منجر شود. این بیماری با سردرد، تاری دید، درد قفسه سینه و تهوع همراه است.





سر درد مربوط به سینوس‌ها

نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه‌ها احساس می‌شود و ممکن است همراه با گرفتگی یا آبریزش از بینی باشد. در همه سنین افراد را گرفتار می‌کند و به نظر می‌رسد افرادی که حساسیت دارند. مستعدترند. این سردرد ممکن است ساعت‌ها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است. این سردرد اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود. این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

سکته مغزی

سکته مغزی زمانی روی می‌دهد که جریان خون به مغز قطع شود؛ اگر خون به مغز نرسد، سلول‌های مغزی از بین رفته و آسیب دائمی به مغز وارد می‌شود. در سکته مغزی از نوع گرفتگی یک رگ، یک لخته خون باعث توقف جریان خون به مغز می‌شود اما در سکته مغزی همراه با پاره شدگی رگ، بافت مغزی دچار خونریزی می‌شود.

بیمار در مراحل اولیه سکته مغزی ممکن است دچار سردرد شود؛ این سردرد ممکن است با سرگیجه یا استفراغ همراه باشد، هرچند اغلب بیماران دچار مشکلات حسی و حرکتی نیز می‌شوند مانند عدم توانایی در حرکت اندام، بی‌حسی و لکنت زبان؛ بنابراین همان‌گونه که متوجه شده‌اید سکته مغزی نیز می‌تواند علت سردرد در شما باشد که نباید به سادگی آن را نادیده بگیرید.

بیشترین عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از سکته‌های مغزی به دلیل مراجعه با تاخیر به مراکز درمانی است. مهم‌ترین قسمت زمان از دست رفته برای رسیدگی به سکته مغزی در طی سالیان گذشته و تاکنون، مربوط به آگاه شدن بیمار از نشانه‌های مربوط به بیماری و تصمیم گرفتن برای مراجعه پزشکی است. در درمان سکته مغزی، ثانیه‌ها نیز اهمیت دارند. انجام کمک‌های اولیه توسط نیروهای امدادی اورژانس ۱۱۵ در دقیق اول رخداد سکته مغزی می‌توانند نقش مهمی را در حفظ حیات فرد دچار سکته مغزی، ایفا کنند. وقتی اکسیژن به مغز نمی‌رسد، مرگ سلول‌های مغز در چند دقیقه آغاز می‌شود. به شرط مصرف داروهای حل‌کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکته مغزی، می‌توان از گسترش آسیب مغز کاست.





علائم سکته مغزی

- ❖ کج شدن صورت
- ❖ ضعف و یا فلج دست و بازو
- ❖ اختلال تکلم
- ❖ زمان: بروز هر یک از علائم بالا به صورت ناگهانی بوده و اگر از شروع این علائم (از آخرین باری که بیمار سالم دیده شده است)، کمتر از ۳ ساعت سپری شده باشد نیازمند اقدام بسیار فوری است.

بروز ناگهانی:

- ❖ تغییر ناگهانی دید، دوبینی و یا انحراف در یک یا هر دو چشم
- ❖ سردرد بسیار شدید
- ❖ عدم تعادل با یا بدون سرگیجه
- ❖ اختلال در درک صحبت، شناخت دیگران و محیط اطراف
- ❖ ضعف یا فلج ناگهانی اندامها یک یا دوطرفه
- ❖ بی‌هوشی ناگهانی
- ❖ بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
- ❖ علائم سکته مغزی در ارتباط با محل آسیب مغزی هستند و از این رو ماهیت و شدت این علائم می‌تواند بسیار متغیر باشد.



آزمون سکنه مغزی

حرف زدن، لبخند زدن، تکان خوردن
آزمون سکنه مغزی به شناسایی علایم و نشانه‌های این بیماری کمک
می‌کند. این آزمون شامل موارد زیر است:
❀ چهره. از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف صورت بی‌حس
است؟

❀ بازوها. از فرد بخواهید دست‌هایش را بالا ببرد. آیا یک دست پایین
است؟

❀ حرف زدن. از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. آیا در به
یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبه‌رو است؟

اقدامات اولیه در مواجهه با سکنه مغزی

❀ اگر یک یا چند تا از علایم سکنه مغزی را در فرد مشاهده کردید،
با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
❀ فرصت را از دست ندهید، هر یک دقیقه حیاتی است، پس فوراً به
پزشک مراجعه کنید.
❀ زمان شروع علایم سکنه مغزی را به پزشک اعلام نمایید.





توصیه‌های خودمراقبتی در منزل

تشخیص بیشتر سردردها نیازمند شرح حال بیمار، شامل سوالاتی در ارتباط با نوع درد، سابقه بیماری‌های گذشته و همچنین معاینه توسط پزشک است. پزشک در معاینه و گرفتن شرح حال، به علائمی مانند افزایش فشارخون، مشکلات حسی و حرکتی و دیگر علائم توجه می‌کند تا علت سردرد شما را بیابد.

اگر یکی از اعضای خانواده دچار سردرد ناگهانی شد:

- ❖ خونسرد باشید و به او آرامش دهید.
- ❖ به بیمار استراحت داده و بهتر است او را به صورت نیمه نشسته قرار دهید.
- ❖ در صورت امکان فشارخون او را اندازه‌گیری کنید.
- ❖ در صورت وجود درد بسیار زیاد یا همراه علائم سکته مغزی و دیگر علائم خطرناک از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
- ❖ در صورت هرگونه تغییر در شرایط او، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.



زمان مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی

سردرد همیشه جزو علایمی است که اگر شدت یابد یا همراه با علایم دیگر پدید آید باید مورد توجه قرار بگیرد. در موارد زیر بیمار باید حتما تحت مراقبت‌های درمانی یک پزشک قرار گیرد:

❁ سردردهایی که بعد از سن ۵۰ سالگی به وجود می‌آیند.
❁ تفاوت سردرد ایجاد شده با تمام سردردهایی که در گذشته تجربه کرده‌اید.

❁ سردردی عجیب و شدید که می‌توانید آن را «بدترین سردرد عمرتان» بنامید.

❁ سردردی که با حرکت یا سرفه تشدید می‌شود.

❁ سردردی که مدام بدتر می‌شود.

❁ سردردی که با تغییر در شخصیت یا عملکرد ذهنی همراه باشد.

❁ سردردی که با تب، گرفتگی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری، نشانه‌های عصبی مثل تاری دید، اختلال در صحبت کردن، احساس ضعف و کرختی همراه باشد.

❁ سردردی که همراه با قرمزی و درد چشم اتفاق می‌افتد.

❁ سردردی که همراه با درد و فشار در ناحیه شقیقه باشد.

❁ سردردی که بعد از ضربه به سر باشد.

❁ سردردی که مانع فعالیت‌های روزمره می‌شود.

❁ سردردی ناگهانی، به خصوص در مواردی که شما را از خواب بیدار

می‌کند.

سردرد همیشه

جزو علایمی

است که اگر

شدت یابد یا

همراه با علایم

دیگر پدید آید

باید مورد توجه

قرار بگیرد

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سردرد

برای
درمان
میلرین و ریلر
سردردهای
جدی با
پزشک خود
همکاری کنید

همه ما باید نشانه‌های سردرد خطرناک را خوب بشناسیم و در صورت بروز آن‌ها فوری برای درمان اقدام کنیم. برای درمان میگرن و دیگر سردردهای جدی با پزشک خود همکاری کنید و در تله مصرف بیش از حد داروها گرفتار نشوید چون برای بعضی‌ها، سردرد بازگشتی ناشی از مصرف داروها بدترین درد است. یکی دیگر از راه‌های مقابله با سردرد، پیشگیری است. با رعایت توصیه‌های خودمراقبتی زیر می‌شود خطر ابتلا به برخی از سردردها را کاهش داد. این موارد، عبارتند از:

- ❖ خواب کافی، البته نه خیلی زیاد
- ❖ عدم استعمال دخانیات
- ❖ ورزش منظم
- ❖ رژیم غذایی مناسب و سالم
- ❖ نوشیدن آب به اندازه کافی
- ❖ عدم مصرف الکل
- ❖ محدود کردن مصرف کافئین و شکر
- ❖ مصرف منظم داروهای کنترل فشارخون
- ❖ دوری از استرس



توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در سردردناگهانی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستوره‌های طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

پرهیزها در پیشگیری از سردرد:

- ❖ غذاهای مانده و فریزری
- ❖ غذاهای آماده کارخانه‌ای، کنسرو، کمپوت‌های کارخانه‌ای و تنقلات کارخانه‌ای مانند کیک، بیسکویت، چیپس، پفک، آب‌میوه‌های صنعتی و ...
- ❖ شیرینی‌ها و شکلات‌های حاوی رنگ‌ها و مواد نگهدارنده صنعتی
- ❖ فست‌فودها مانند همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس و ...
- ❖ انواع نوشابه‌های گازدار و بدون گاز صنعتی
- ❖ سرکه و آب‌غوره
- ❖ بادمجان





- ❖ قهوه، کاکائو، نسکافه
 - ❖ گوشت گاو و گوساله (تا زمان برطرف شدن کامل علائم سردرد از خوردن آن‌ها پرهیز شود).
 - ❖ انواع پنیر (بعد از برطرف شدن علائم سردرد، پنیر سفید همراه با زیره یا گردو قابل مصرف است).
 - ❖ یخ و آب یخ
 - ❖ مواد غذایی خمیری مانند ماکارونی، الویه، قارچ، سیب‌زمینی و موز. (بعد از برطرف شدن سردرد می‌توان از آن‌ها استفاده کرد).
 - ❖ چای پررنگ
 - ❖ غذاهای نمک‌سود
 - ❖ حبوبات نفاخ (تا زمان برطرف شدن کامل سردرد مصرف نشود).
 - ❖ غذاهای تند، شور و پرادویه
 - ❖ سبزی‌هایی مثل چغندر، شلغم، سیر و پیاز خام، کلم و شاهی
 - ❖ خرما
 - ❖ گردو
- توصیه‌ها برای پیشگیری از سردرد:
- ❖ استفاده از گوشت گوسفند و پرندگان مانند مرغ جوان، بلدرچین، کبک و ...، به‌جای گوشت گاو و گوساله

❖ تنقلات و شیرینی‌های طبیعی: مویز (۱۵ تا ۲۰ عدد)، انجیر خشک (۵ عدد)، بادام پوست کنده (۱۰ عدد؛ یا به صورت حریره بادام یا شیربادام)

❖ مربای به، بالنگ و سیب

❖ فالوده سیب روزی ۲ کاسه کوچک

❖ لواشک سیب

❖ آب سیب، روزی ۳ لیوان

❖ حلوی سیب، روزی ۲ قاشق غذاخوری

❖ شربت عرقیات مفرح



در زمان ابتلا به سردرد رعایت موارد زیر می تواند در کاهش درد کمک کننده باشد:

- ❖ پاشویه با آب ولرم و نمک و ماساژ پاها از زانو به پایین با این محلول
- ❖ استفاده از سنگ پا در حمام
- ❖ بوییدن مواد خوشبو مانند گل نرگس و ریحان در سرد مزاجان و خیار و هندوانه در گرم مزاجان
- ❖ پرهیز از پر خوری، گرسنه ماندن، کم خوابی (خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز)، خواب زیاد و طولانی (بیشتر از ۱۰ ساعت در روز)، خواب در طول روز، قرار گرفتن در محیط های شلوغ و پرسر و صدا و عصبانیت و مقاربت مکرر (بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته)





سازمان اورژانس کشور

معاونت بهداشت

دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

iec.behdasht.gov.ir