



بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع : سردرد

انواع سردرد

شدت درد	کیفیت درد	محل درد	انواع سردرد
			سردرد تنشی
			سینوزیت
			میگرن
			سردرد کلاستر

تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۷/۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-19

تأیید کننده علمی : خانم دکتر سارا تربتی
(متخصص مغز و اعصاب)

با آزوی سلامتی و تندرستی



منبع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص
از اورژانس « دیتا »

سردرد سینوسی

سردرد پیشانی و شقیقه در اثر بروز التهاب و تورم در سینوس‌ها ایجاد می‌شود. آلرژن‌ها هم می‌توانند عامل سردرد سینوسی باشند. ویژگی این نوع سردرد این است که در اطراف چشم، گونه و بینی درد تپنده ایجاد می‌کند. سایر علائم شامل موارد زیر است.

سردرد شدید و حالت تهوع

حساس شدن به نور و صدا

تب

مسدود شدن بینی و ترشحات غلیظ سبز و زرد در بینی
نشانه‌های سردرد سینوسی و میگرنی کاملاً مشابه هم است و تنها تفاوت آن‌ها در علائم مربوط به بینی است. همچنین سردردهای سینوسی با خم کردن سر به جلو یا هنگام بیدار شدن از خواب تشدید می‌شود

پس از ترخیص چه توصیه و نکاتی را باید رعایت نمایید :

- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد و خوراکی عمومی مثلاً استامینوفن ، آسپرین ، پروفن یا ژلوفن ، استفاده شده
- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروهای خاص برای شما تجویز کرده است تنها را مصرف کنید و از استفاده هم زمان داروهای ممکن پرهیز کنید.
- در یک اتاق آرام و خنک خلوت و تاریک استراحت کنید
- از این فعالیت سنگین به مدت ۱ ساعت خودداری کنید
- عضلات گردن و پیشانی خود را ماساژ بدهید

سر درد : (headache)

سر درد در ناحیه‌ی سر و بالای گردن را با عنوان سر درد می‌شناسیم. سر درد منشأ عصبی دارد و بافت‌ها و ساختارهای احاطه کننده مغز با ملتهب و دردناک شدن فرد را آزار می‌دهد. یک بافت نازک به نام ضریع جمجمه، استخوان‌ها، سینوس‌ها، چشم‌ها و گوش‌ها را احاطه کرده است که در صورت ملتهب و دردناک شدن باعث درد در سر و گردن می‌شود.

همچنین بافت پوشاننده‌ی مغز و نخاع یعنی مننژ هم در صورت ملتهب شدن باعث سر درد می‌شود. سر درد انواع مختلفی دارد که بر اساس منشأ درد تقسیم بندی می‌شوند. هر کدام از انواع سر درد تظاهرات و بروزهای متفاوتی هم دارند.

انواع سر درد :

- ۱- تنشی
- ۲- میگرن
- ۳- خوشه ای

شایع ترین سر درد ، سر درد تنشی می باشد . و معمولا با شاره‌های عصبی - استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و کمتر از ۱ ساعت تا نیم روز ادامه می یابد ممکن است که فیدین با ۱ ماه تکرار شوند

در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه قبل به سر درد بشوید به سر درد تنشی نیز دچار شدید

علائم سر درد تنشی :

- ۱- درد تعارم و فشارند و بدون ضربان و اغلب رو کرد
- ۲- احساس فشار و سنگینی گردن تا دور سر
- ۳- احساس درد در شقیقه ها - فک - گردن و شانه ها
- ۴- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- ۵- اختلال در تمرکز
- ۶- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی ، سرو صدا- فشار های عصبی
- ۷- عدم وجود تهوع ، استفراغ مکرر



سر درد میگرنی

نشانه‌های میگرن سر درد و حالت تهوع و سرگیجه است. محل بروز درد در میگرن در یک طرف سر است، فرد هنگام بروز حمله‌های سر درد به نور و صدا حساس می‌شود و دوست دارد در جای تاریک باشد یا چشم‌ها را به هم می‌فشارد.

معمولا قبل از شروع سر دردهای میگرنی نشانه‌هایی بروز می‌کند که این نشانه‌ها را هاله‌ی میگرن می‌گویند و به به صورت علائم زیر خود را نشان می‌دهد.

سر درد یک طرفه در سمت چپ
بی‌حسی و مور مور شدن اعضای بدن
اختلال در صحبت کردن
اختلال در بویایی و چشایی
ضعف عضلانی
دیدن خطوط زیگزاک و نور چشمک‌زن

انواع سر درد

اسکلوسی؛ درد پشت استخوان پلستانی و پا گونه	خوشه ای؛ درد داخل و دور چشم	تنشی؛ درد و فشار همچون پلستانی باد	میگرنی؛ درد همراه با تهوع و تخیر در دید