

سر درد میگرنی

راهنمای بیمار

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق
ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵_داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

بهار ۱۴۰۵

منبع: دستورالعمل طرح دیتا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت - زیر نظر سوپروایزر آموزش
سلامت (علیرضا حسین زاده)

- مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها
- حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- ضربه های خفیف به سر
- تماشای طولانی مدت تلویزیون یا موبایل کامپیوتر
- مصرف کم مایعات و کم آبی بدن (بویژه هنگام فعالیت)
- غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس، جگر مرغ، بستنی، مایونز، میوه های ترش، موز، بادمجان، گوجه و فرآورده های آن، ترشی جات، آجیل شور، سرکه قرمز، شیرین کننده های مصنوعی (آسپارتام و ساخارین)، چیپس، پفک و انواع سس ها

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک یا
اورژانس مراجعه کنید:

- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید
- سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- افزایش تناوب حملات سردرد
- سردرد ناشی از ضربه
- بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
- تب بالای ۳۸ درجه

سردرد میگرنی

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه ی فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز بوده و یک بیماری شایع بویژه در میان زنان جوان و میانسال می باشد. اضطراب، فشار عصبی و خستگی شدید باعث تحریک بروز سردرد شده و هر حمله ی آن معمولا ۴ ساعت تا ۳ روز طول می کشد و معمولا باعث اختلال در انجام فعالیت های روزمره می شود

علائم سردرد میگرنی

- درد شدید و ضربان دار
- درد اغلب یک طرفه با احتمال بروز در سمت مقابل در حملات بعدی
- تهوع و استفراغ
- حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن (ترس از نور – ترس از صدا)
- عدم تحمل بوهای شدید و مختلف
- عدم توانایی در انجام فعالیت های جسمی و فیزیکی
- احساس ضعف و خستگی و ناخوشی
- تحریک پذیری
- آبریزش بینی یا اشک ریزش

وجود اورا در برخی موارد (یک علامت هشدار و پیش آگهی که معمولا ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از شروع سردرد رخ می دهد و فرد آگاه می شود که به زودی دچار سردرد می شود و معمولا یک نشانه ی بینایی، شنوایی یا بویایی است) مثل: تاری یا کاهش دید، دوبینی، احساس وجود نور یا ذرات درخشان یا جزقه زدن جلوی چشمان، احساس حرکت اجسام مقابل چشمان، بی حسی صورت یا لب ها و گونه ها، احساس بوهای خاص یا ناخوشایند.

تشخیص سردردهای میگرنی اغلب بر اساس شرح حال، علایم و معاینات فیزیکی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی مانند یا روش های تصویربرداری خواهد شد.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- برای درمان سر دردهای میگرنی طیف وسیعی از داروها موجود است که اثربخشی آنها در افراد مختلف متفاوت است و داروی خاصی با اثربخشی ویژه تایید نشده است.
- جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
- در صورتی که سردرد شما با این داروها بهبود نمی یابد جهت تجویز داروهای تخصصی ویژه ی درمان میگرن (مانند تریپتان ها) به پزشک مراجعه کنید.
- به هیچ وجه به طور خودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه ی 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.
- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده ی هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.
- توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار سردرد سردرد خواهید شد.

- توجه کنید مصرف زیاد داروهای مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید. (حداکثر ۳ بار در روز
- در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)
- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

علل تشدید سردردهای میگرنی.

- استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و هیجانات عاطفی و احساسی (مهم ترین عامل)
- افسردگی
- قاعدگی
- مصرف قرص های جلوگیری از بارداری
- فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- خستگی شدید
- خوابیدن بسیار کم و بی نظمی های خواب
- غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
- غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه یا قطع ناگهانی مصرف آن
- مصرف الکل
- استعمال سیگار یا استنشام دود سیگار
- عدم مصرف منظم و به موقع داروهای تجویز شده برای پیشگیری از بروز حملات میگرن
- قطع مصرف ناگهانی داروهای ضد اضطراب مثل پروپرانولول