

سردرد خوشه‌ای (کلاستر)

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

➤ اختلال تکلم

➤ بروز تشنج

➤ اختلال تعادل

➤ گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

➤ بروز بثورات یا ضایعات پوستی

➤ تغییرات بینایی، تاری دید یا دو بینی

➤ بروز عوارض مرتبط با داروها

➤ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

منبع: دستورالعمل طرح دینا

۱۱- از خوابیدن در اتاق‌های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید.

۱۲- هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

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

➤ تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد.

➤ تشدید درد یا عدم هر گونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت

➤ بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده‌اید.

➤ سردرد ناشی از ضربه

➤ بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال

➤ ایجاد اختلال در انجام فعالیت‌های معمولی روزانه

➤ بروز تهوع یا استفراغ مکرر

➤ تب بالای ۳۸ درجه

➤ سفتی یا دردناکی حرکات گردن

➤ ضعف یا بی‌حسی اندام‌ها

➤ فلج اندام‌ها

تعریف سردرد خوشه‌ای

احساس درد شدید، سوزشی و تیز یک طرفه در سر و صورت، شقیقه و اطراف چشم همراه با قرمزی و اشک ریزش شدید چشم و آبریزش بینی در همان سمت مبتلا که اغلب در نیمه‌های شب رخ داده و باعث بیدار شدن از خواب همراه با اضطراب شدید می‌شود. حملات ممکن است در طول شبانه روز چندین نوبت تکرار شوند که هر نوبت اغلب ۱۰-۵ دقیقه و گاهی تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. معمولاً سردردها در دوره‌های چند هفته تا چند ماه عود کرده و باعث بی‌نظمی در برنامه زندگی معمولی فرد می‌گردد. سپس برای مدتی نامشخص بهبود می‌یابند. معمولاً این سردرد در مردان شیوع بیشتری دارد.



تشخیص:

تشخیص این نوع سردرد بر اساس شرح و علایم خواهد بود و به ندرت نیاز به انجام تست‌های تشخیصی یا روش‌های تصویربرداری خواهد بود.

عوامل زیر باعث بروز تشدید آن می‌شوند که با کنترل و پرهیز از آنها می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد:

- مصرف الکل
- بی‌نظمی و اختلالات خواب
- اختلالات تنفسی و کاهش اکسیژن در طول خواب
- خستگی شدید جسمی یا ذهنی
- استرس زیاد، فشارهای عصبی و هیجانات عاطفی و احساسی شدید
- داروهای گشاد کننده‌ی عروقی مثل نیتروگلیسرین (قرص زیر زبانی)
- مصرف سیگار زیاد

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

- ۱- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.

۲- یک برنامه‌ی خواب منظم جهت پرهیز از بی‌نظمی‌های خواب تنظیم نمایی (حداقل ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز، در ساعت مشخص به رختخواب رفتن)

۳- سیگار کشیدن و مصرف الکل را ترک کرده یا میزان مصرف را کاهش دهید.

۴- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده‌ی هم‌زمان داروهای مسکن از انواع مختلف پرهیزید.

۵- حملات درد معمولاً به داروهای ضد درد معمولی پاسخ مناسب نمی‌دهند بنابراین جهت تکمیل درمان و تجویز داروهای لازم برای پیشگیری از بروز حملات به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) مراجعه کنید.

۶- در صورتی که داروهای خاصی را به طور مداوم برای سایر بیماری‌ها مصرف می‌کنید (مثلاً بیماری‌های قلبی - عروقی) به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف نکرده و برای ادامه‌ی درمان با پزشک خود مشورت کنید.

۷- از انجام فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود دوره‌ای حملات درد خودداری کرده و به استراحت بپردازید.

۸- از هیجانات عاطفی، واکنش‌های شدید احساسی و بحث و مجادله پرهیزید.