

## سردرد

### مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید ( 8-10 ساعت در شبانه روز)
- در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید.
- از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت 24 ساعت خودداری کنید .
- عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.
- دوش آب گرم بگیرید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید .
- ورزش های سبک و مالیم هوازی به طور منظم و حداقل 3 نوبت در هفته انجام دهید ( مثل پیاده روی)

### از عواملی که باعث تشدید سردرد عصبی می شوند دوری کنید این عوامل مانند :

- استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
- افسردگی
- تمرکز طولانی مدت بر روی مونیتر کامپیوتر یا میکروسکوپ
- فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب
- غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
- غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
- غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و

### کالباس، آجیل شور، پیاز خام، سرکه قرمز و انواع سس ها

### داروها در منزل :

- 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 پرهیزید .
- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییرمیزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار عود سردرد خواهید شد. بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از 3 روز در هفته با پزشک مشورت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

سر درد



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

[muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx](http://muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx)

واحد آموزش سلامت

سال 1403

8. اختلال تکلم

9. بروز تشنج

11. اختلال تعادل

11. گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

14. تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی

13. درد، قرمزی و اشک ریزش شدید یکی از  
چشم ها

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

- توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند  
آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی  
های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی  
معدة می شود

- جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از  
آسپیرین استفاده نکنید .

**علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:**

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

2. تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول  
24 ساعت

3. بروز تهوع یا استفراغ مکرر

4. تب بالای 38 درجه

5. سفتی یا دردناکی حرکات گردن

6. ضعف یا بی حسی اندام ها

7. فلج اندام ها