

Headaches

سر درد

سر درد میگرنی

درد ناشی از میگرن شدید، تپشی یا کوبشی است. میگرن غالباً فقط در یک طرف سر احساس میشود. بیشتر افراد همچنین دچار دل بهم خوردگی (تهوع) و استفراغ میشوند و نمیتوانند نور یا سر و صدا را تحمل کنند. میگرن تمرکز را اغلب با مشکل روبرو ساخته و انجام فعالیتهای روزمره را سخت میکند. این نوع سر دردها میتوانند چند ساعت تا چند روز یا حتی هفته ها بطول بینجامند.

درمان شامل دارو و اجتناب از هر نوع عامل محرک ایجاد سر درد میباشد. دلیل قطعی میگرن کاملاً شناخته شده نیست.

هر نوع درد در ناحیه سر، کف سر و گردن، سر درد محسوب میشود. انواع مختلفی از سر درد با دلایل مختلف وجود دارند.

خوشبختانه سر درد ها بطور معمول نشانگر یک مشکل حاد پزشکی نیستند. تنها در مواردی نادر، سر درد علامت یک بیماری جدی است.

بیشتر سر دردها با درمان یا بدون درمان از بین میروند. سر دردها با ترکیبی از دارو، کنترل فشارهای روحی، تغییر وضعیت و یا تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی قابل درمان هستند.

انواع سر درد

دو نوع از شایعترین انواع سر درد، سردرد های از نوع تنشی و میگرن میباشد.



سر درد تنشی

درد مربوط به سردرد تنشی معمولاً خفیف و مداوم است (زُق زُق نمیکند). ممکن است فشار یا انقباضی را دور تا دور سر احساس کنید. همچنین بعضی افراد دچار احساس گرفتگی در فک یا ماهیچه گردن میشوند.

این نوع سر دردها ممکن است بدلائل زیر بوجود بیایند:

- گرفتگی ماهیچه های شانه، گردن، کف سر و صورت
- خستگی بیش از حد
- خستگی چشم
- ناراحتی عاطفی

سر درد تنشی معمولاً بین چند ثانیه تا چند ساعت طول میکشد.

چه موقع کمک بخواهیم

در موارد زیر به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید:

احساس میکنید که این سر درد " بدترین سر درد زندگی شما" است.

سردرد شما همراه با یکی از علائم زیر است:

- احساس گیجی بسیار یا مشکل در فهمیدن دیگران
- تب بیشتر از 38°C (یا 104°F)
- گردن سفت شده
- مشکل دیدن
- مشکل حرف زدن
- مشکل راه رفتن
- بالا آوردن
- بی حسی یا ضعف در یک طرف بدن

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

- برای رهایی از سر درد تان، یک یا تمامی راهکارهای زیر را امتحان کنید:
 - حرکات کششی انجام داده و مایچه های شانه، گردن، فک و کف سر را ماساژ دهید.
 - از حمام آبگرم استفاده کنید.
 - در یک اتاق آرام دراز بکشید.
 - روی محل درد یک پارچه خشک و گرم یا پارچه-ای خیس و خنک یا کیسه یخ (هر کدام که برای شما حس بهتری دارد) بگذارید.
- غذایان را بطور مرتب بخورید. لازم نیست رژیم غذایی خود را تغییر دهید اما از نخوردن و یا بتعویق انداختن طولانی یک وعده غذایی اجتناب کنید.
- حداقل 6 تا 8 لیوان آب و سایر مایعات بنوشید. قهوه، چای و الکل **ننوشید**. این نوع مایعات باعث از دست رفتن آب بدن و منتج به بی آبی میشوند. بی آبی ممکن است منجر به بدتر شدن سر درد شما بشود.
- سیگار **نکشید** و دود دست دوم دیگران را استنشاق نکنید. غالباً دود سیگار سر درد شما را بدتر میکند.
- یکی از بهترین راه های رهایی از سر درد، یک خواب خوب شبانه است.
- در صورتیکه داروی مخدری را برای شما تزریق کرده ایم، در طول 12 ساعت آینده:
 - رانندگی **نکنید**.
 - کارهایی را که نیاز به هشیاری شما دارد انجام **ندهید** و یا تصمیمات مهم **نگیرید**.

چه موقع کمک بخواهیم - ادامه

- در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک خود و یا به نزدیکترین واک-این-کلینیک مراجعه کنید:
 - بیشتر از حد معمول دچار سر درد میشوید.
 - سر درد ها یتان با کار کردن، خوابیدن یا فعالیتهای روزمره شما تداخل میکنند.
 - سر دردهای شما دردناکتر شده و یا بیش از حد معمول ادامه میابند.
 - سر دردهایتان بدتر شده و یا با دارویی که معمولاً باعث تسکین درد شما میشوند، بهتر نمیشوند.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- از داروساز
- از هلت لینک بی سی با شماره 1-1-8 (شماره 1-7-1 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.

برگرفته از 'FM.280.H34 Headache' (March 2012) مجوز از ونکوور کستال هلت

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه شده توسط مراقبین بهداشتی شما نیست.

Catalogue # 262105 (June 2015) Persian

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>