



بیمارستان باقرالعلوم اهر

بخش اورژانس

موضوع:

توصیه های پس از ترخیص از اورژانس برای مبتلایان
به سردرد تنشی

تهیه و تنظیم:

مهديه ناصرزاده

کارشناس پرستاری

بخش دیالیز

سردرد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه درد های گردن، صورت، چشم ها و سر (داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشکان و اورژانس ها می باشد و ۷۵-۵۰٪ افراد جوان حداقل یک بار در ماه حمله ی سردرد را تجربه می کنند. اغلب سردرد ها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:

سردردهای تنشی (عصبی)- میگرن، سردرد خوشه ای

سردرد تنشی:

سردرد ناشی از گرفتگی و سفتی عضلات سر، صورت، گردن و شانه ها بوده که شایع ترین نوع سردرد بویژه در میان افراد جوان و میان سال می- باشد، در اکثریت موارد حتی بدون درمان خود بخود بهبود یافته و عارضه- ی جدی و خطرناکی بدنبال ندارد. این سردردها معمولاً با فشارهای عصبی، استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و از کمتر از یک ساعت تا چند روز ادامه می یابد و ممکن است چندین بار در ماه تکرار شوند، در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه مبتلا به سردرد می شوید به سردرد تنشی مزمن دچار هستید، هنگام بروز سردرد تنشی اغلب علائم زیر دیده می شوند:

- درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه
- احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها
- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- اختلال در تمرکز
- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی، سر و صدا، فشارهای عصبی
- عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر
- عدم ایجاد اختلال یا ناتوانی در انجام فعالیت های معمولی و سبک مانند راه رفتن یا پایین و بالا رفتن از پله ها.

اقدامات درمانی و توصیه های پس از ترخیص

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

۱. به توصیه کارکنان بهداشتی، روانشناس، روانپزشک و با پزشک خانواده خود توجه کنید.
۲. با توجه به ماهیت این نوع سردرد ها توجه به بهداشت روان و معنویت گرایی با توکل و توسل بیشترین و موثرترین نتیجه حاصل می شود.
۳. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
۴. در صورتیکه پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است، تنها همان را مصرف کنید و از استفاده همزمان داروهای مسکن از انواع مختلف پرهیزید.
۵. در صورتی که داروی خاصی بطور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه درمان با پزشک یا روانشناس مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
۶. توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد. بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از ۳ روز در هفته با پزشک مشورت کنید.
۷. توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
۸. جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپیرین استفاده نکنید.
۹. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز).

- ۱۰. در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید.
- ۱۱. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت ۲۴ ساعت خودداری کنید.
- ۱۲. عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.
- ۱۳. دوش آب گرم بگیرید.
- ۱۴. از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.
- ۱۵. از روش های کنترل استرس توصیه شده استفاده کنید تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد.
- ۱۶. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
- ۱۷. ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته انجام دهید (مثل پیاده روی).
- ۱۸. علل زیر می توانند باعث ایجاد، تشدید یا تکرار حملات سردردهای تنشی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیش گیری از بروز دوباره ی آن خواهد شد:
 - استرس، اضطراب یا فشار های عصبی
 - افسردگی
 - باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی
 - تمرکز طولانی مدت بر روی مونیتور کامپیوتر یا میکروسکوپ (بدون تغییر وضعیت یا انجام حرکات کششی متناوب)
 - فعالیت شدید یا سنگین جسمی یا ذهنی
 - حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
 - خوابیدن بسار 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

- مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه
 - مصرف الکل
 - سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن
 - حضور در مکان های شلوغ و پرسرو صدا
 - دندان قروچه
 - عفونت های ویروسی
 - ضربه های خفیف به سر
 - تماشای طولانی مدت تلویزیون یا تماشای تلویزیون در رختخواب
 - عیوب انکساری چشم و نیاز به استفاده از عینک طبی
 - مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
 - مصرف افراطی دارو های ضد درد و وابستگی به آنها
- علامین خطر**
- در صورت بروز هریک از علامین زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:**
- تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قلبی نباشد
 - تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در ۲۴ ساعت
 - بروز ناگهانی سردر 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 ۵۰سال
 - ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
 - بوز تهوع یا استفراغ مکرر

- تب بالای ۳۸ درجه
 - سفتی یا دردناکی حرکات گردن
 - ضعف یا بی حسی اندام ها
 - فلج اندام ها
 - اختلال تکلم
 - بروز تشنج
 - اختلال تعادل
 - گیجی با منگی یا کاهش سطح هوشیاری
 - بروز بثورات یا ضایعات پوستی
 - تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی
 - درد، قرمزی و اشک ریزش شدید یکی از چشم ها
 - بروز عوارض مرتبط با داروها
 - عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد.
- منبع: راهنمای ملی سلامت (کتاب دوم)**