

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگ های مغزو پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز بوده است.

-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 30-15 دقیقه قبل از شروع سردرد رخ می دهد و فرد آگاه می شود که به زودی دچار سردرد می شود و معمولا یک نشانه بینایی شنوایی یا بویایی است) مثل : تاری یا کاهش دید،دوبینی،احساس وجود نور یا ذرات درخشان یا جرقه زدن جلوی چشمان،احساس حرکت اجسام مقابل چشمان،بی حسی صورت یا لب ها و گونه ها، احساس بوهای خاص یا ناخوشایند.

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

1- برای درمان سردردهای میگرنی طیف وسیعی از داروها موجود است که اثر بخشی آنها در افراد مختلف متفاوت است و داروی خاصی با اثربخشی ویژه تایید نشده است.

2- جهت کنترل درد در ابتدا از دواهای ضد دردخوراکی معمولی مثل استامینوفن ، آسپرین،برفن،ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.

3-به هیچ وجه به طورخودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه میگرن که برای سایر افراد مثلا اعضای خانواده تان تجویز شده است ،نکنید.

4- در صورتی که باردار بوده یا به بیماریهای مزمن قلبی -عروقی مبتلا هستید حتما به پزشک اطلاع دهید چون دراین شرایط مصرف داروهای ضد میگرن با عوارض خطرناکی همراه خواهد بود.

5- از استفاده همزمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.

6-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.

7-توجه کنید مصرف زیاد دواهای آسپیرین ،بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود و مصرف زیادی ممکن است باعث وابستگی شود.

8- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید(حداکثر 3 بار در روز)

9- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید(8-10 ساعت در شبانه روز)

10- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

11- از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن پرهیز کنید.

12- کیسه یخ یا کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک سر قرار دهید.

13- از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود درد خودداری کرده و به استراحت پردازید.

14- هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

15- در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های هشدار(اورا) بروز سردرد،کار و فعالیت خود ردا متوقف کرده ،طبق توصیه های بالا به استراحت پردازید و داروی همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.

16- در صورتی که میزان تکرار حملات سردرد شما در ماه به اندازه ای است که باعث مختلف شدن زندگی روزمره شما شده است،جهت تجویز داروهای پیش گیرانه به متخصص مغزو اعصاب (نورولوژیست) مراجعه کنید.

17- چنانچه هر ماه قاعدگی دچار حمله میگرن می شوید(که ناشی از تغییر

و کاهش سطح هورمون های زنانه است)توصیه می شود از 2 روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مانند بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ به این درمان جهت تجویز ترکیبات هورمونی جایگزین به متخصص زنان مراجعه کنید.

18-اگر از قرص های ضد بارداری استفاده می کنید جهت تغییر روش کنترل باروری به پزشک مراجعه کنید.

19- در فواصل بین حملات به ورزش های هوازی ، ملایم و منظم حداقل 3 نوبت در هفته هر بار حداقل 30 دقیقه پردازید.

20-اثر بخشی داروهای گیاهی اثبات نشده است ،هم چنین این ترکیبات داروهای گیاهی ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می کنید تداخل و باعث بروز عوارض خطرناکی شود.

21-علل زیر می توانند باعث ایجاد،تشدید یا تکرار حملات سردردهای میگرنی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیشگیری از بروز دوباره آن خواه شد:

-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

-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 ایندرال



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی، باقایی، هرزگان

دانشگاه علوم پزشکی هرزگان
بیمارستان شهیداندرلنگه



بیمارستان شهیداندرلنگه

سردرد میگرنی

(راهنمای بیماران)

شناسنامه پروشور آموزشی	Q.M.SH.PA.250.00
عنوان	سردرد میگرنی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	1402
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر سوارث پرستاری 2018
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)

-بروز اولین حمله سردرد شدید در سن بالای 50سال

- تب بالای 38 درجه

-ضعف یا بی حسی اندام ها

- فلج اندام ها

- اختلال تکلم

بروز تشنج

- اختلال تعادل

- گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

- بروز عوارض مرتبط با داروها

- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد یا تکرار زیاد حملات درد.

-مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها

-حضور در مکانهای شلوغ و پر سرو صدا

-ضربه های خفیف به سر

-تماشای طولانی مدت تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر-مصرف کم مایعات و کم آبی بدن(به ویژه 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 ، ترشبیجات ، اچیل شور ،سرکه قرمز،شیرین کننده های مصنوعی (آسپارتام و ساخارین) ، چپیس، پفک و انواع سس.

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

- تشدید درد یا عدم هر گونه بهبودی در طول 24 ساعت

- بروز تهوع یا استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید

- بروز شکل جدید از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید

- سر دردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود

افزایش تناوب حملات سردرد

-سر درد ناشی از ضربه