

سر درد

گروه هدف: بیماران با سردرد مزمن



- بدن شما هیچوقت دچار کم آبی نشود و در صورت

ابتلا به بیماری از جمله اسهال ، سر یعا آب و مایع از دست رفته را

جبران کنید.

-سیب حاوی بیوفن و آنوئید است و با کاهش دادن فشار خون در

پیشگیری از سر درد موثر است.

-در صورت احساس غم زدگی و افسردگی به روان پزشک مراجعه

کنید.



راهکارهای خود مراقبتی

- نگرشی مثبت داشته باشید.

- خوش بین باشید و پیشامد های خوب را آرزو کنید.

- بعضی از مواد شیمیایی و مواد نگهدارنده می توانند

محرك سردرد میگرنی باشد.

- تغییرات هورمونی و قاعدگی می تواند محرك سردرد باشد.

- **داروهای ضد بارداری را با مشورت پزشک مصرف کنید.**

- شاید عطر یا خوراکی خاصی عامل شروع سر درد میگرنی شود.

- اگر معافیت و یا منع پزشکی ندارید ورزش کنید.

ایروبیک و شنا و پیاده روی مناسب است.

-اگر اضافه وزن دارید با رژیم غذایی مناسب و با مشورت کارشناس

تغذیه وزن خود را متعادل سازید. دقت داشته باشید که گرسنگی

سردرد را تشدید می کند، بخورید ولی کم بخورید.



سردرد چیست؟

به معنی درد و ناراحتی در سر می باشد. سر درد ممکن

است در یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد.

سر درد می تواند به شکل های مختلف مثلا دردی شدید

یا احساس ضربان در سر یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

سر درد ممکن است ناگهانی، رخ داده و یا کم کم ظاهر شود. درد

آن ممکن است کمتر از یک ساعت از بین رفته و یا برای چند روز

باقی، بماند.

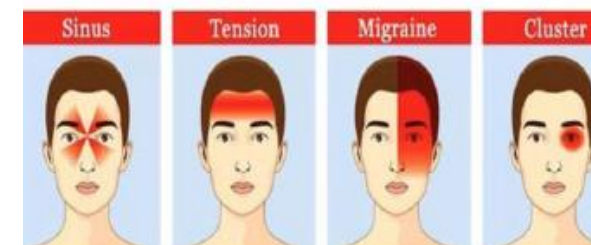
انواع سر درد:

۱- سردرد خوشه ای ۲- سردرد تنشی - - -

۳- سردرد میگرنی ۴- سردرد سینوسی - -

۵- سردرد ناشی از بیماری ها: مننژیت فشارخون- تومور مغزی

Headache Type



درمان سردرد:

برای تشخیص نوع سردرد حتما از متخصص مغز و اعصاب

کمک بگیری.

-از هر عاملی از جمله محیطی، شغلی و یا فردی در موقعیت-

خاص که نمی‌توانید یا آن کنار بیاورید و برای شما تولید

سر درد می نماید دوری کنید.

— خواب خود را تنظیم نمایید در صورت داشتن بی خوابی از—

متخصص اعصاب و روان کمک بگیرد.

صبح قبل از شروع فعالیت روزانه حتماً صبحانه میل نماید .

ناشتا ماندن، به علت کاهش، قند خون و کمبود بتاسیم و منیزیم، در

نتیجہ برای شما سر درد به ارمغان می آورد.

— جهت تسکین سر درد آب بستی بنوشد.

در اتاق آرام و تاریک استراحت کند.

—یا، چه ای، خنک به سر خود بگذار، بد—.

—عدم مصرف الکال و محدود کردن مصرف کافین و شک

—خود سه‌انه مسکن: های، متفاوت مصرف نکنید، سه: از مدت، بدن:

مقاوم شده و با هیچ مسکنی بهبود نمی یابد.

آرام صحبت کنند، ف باد کشیدن هم بای شما هم بای دیگران

تولید سه د، د می کند.

میگرن چیست؟

-میگرن سر درد شدیدی است که می تواند به صورت ضربه و تپش در

سر، رخ دهد و ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ و حساسیت شدید

به نور و صدا شود.

-بعضی از انواع میگویند ممکن است همراه با علایم حسه هشدار دهنده

چون صاعقه ها و فلاش های نور و با سوزن سوزن شدن دستها و پاها رخ

دهد داروهای برای کاهش میزان درد و دفعات رخ دادن حملات میگرن

موجود است.

بهتر بن نتجھ ابن داروہا زمانے است کہ ہمراہ با تغیرات سک

زندگی و دمازهای خانگی استفاده شود.

