**سردرد چیست ؟**

سردرد برای همگان پدیده ای آشنا ست وکمتر کسی است که در طول عمر خود آن را تجربه نکرده باشد .اغلب ما دچارسردرد می شویم .

سردرد یک درد واقعی وشکایت بسیار شایعی است که با صنعتی شدن جامعه وافزایش تنش های شغلی ،اجتماعی واقتصادی،بالاتر می رود .

سردرد ها انواع مختلفی دارند :مانند :سردرد های عصبی ،میگرن ،سردرد به علت بیماریهایی چون مننزیت ،سینوزیت ،تومورمغزی ،فشارخون بالا ،عفونت های دندانی ،آلرژی ،بیماریهای چشمی و....

اغلب علت آنها خوش خیم است ولی در مواردی که غیر قابل تحمل می شود ،نیاز به درمان جدی دارد

**مواردی که باید به پزشک مراجعه کرد :**

1. تغییر در کیفیت سر درد

 یعنی اگرهمیشه سردردتان ارام بوده ،ولی حالا مقاوم شده یا کیفیت آن تغییر کرده است .

2..سردردی که اخیرا شروع شده است .

تواتر وتکرار سردرد مهم است .برای مثال قبلا هفته ای یک بار مبتلا می شدید ،اما الان روزی سه بار سردرد دارید.

3.سردردی که شما را از خواب بیدار می کند

4 .سردرد های صبحگاهی

بااینکه عللی چون بی خوابی وعدم استراحت کافی ،فشارخون بالا وغیره می توانند چنین سردردی را ایجاد کنند ، اما اگر سر درد شما از اول صبح شروع می شود ودر طول روز کمتر می شود مهم است .

5.سردرد همراه باتهوع واستفراغ و بثورات پوستی

6. سردرد کودکان به خصوص اگر تکرار شونده باشد .

7. سر درد ی که با تب همراه باشد

8.سر درد سالمندان (حدود 65 سالگی)

اگر دراین گروه از افراد سر درد ناگهانی ،مزمن ومقاوم به درمان پزشکی باشد باید بررسی شود .

9.سر درد همراه باتاری دید اختلال صحبت کردن ویا کرختی وضعیت دست ها وپاها .

10.سر دردی که پس از ضربه به سر ایجاد می شود .

11. سردردی که بسیار سریع بوده وحالت صاعقه مانند دارد ودر عرض 1تا2 دقیقه بروز می کند .

12.سر دردی که برای کنترل آن احتیاج به مصرف روزانه داروهای ضد درد می باشد

**توصیه هایی برای پیشگیری از بروز سر درد :**

* پرهیز از استرس ،تنش های شغلی و روحی
* از استراحت وخواب کافی در شب ونیم روز غافل نشوید. بی خوابی از عوامل اصلی در بروز سر درد محسوب می شود نخوردن غذا وگرسنه ماندن غیر طبیعی باعث ایجاد سر درد می شود .
* هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید واز هوای تازه تنفس کنید .

•آب فراوان بنوشید مصرف کم آب آشامیدنی وتشنگی باعث کمبود آب سلولهای بدن وسردرد میشود .

* درمصرف دارو زیاده روی نکنید .مصرف بی رویه قرص های مسکن ممکن است باعث تکرار سردردشود .
* اززیاده روی در مصرف چای،قهوه وآشامیدنی های کافئین دار بپرهیزید .
* ازخیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی بپرهیزید وهر نیمساعت ازجا بلندشوید وبه دور دست خیره شوید .
* همیشه راست ومستقیم بایستیدو بنشینید، نشستن غلط و ناجورقرارگرفتن ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده وسردردرا موجب میشود .



**سر درد**

**تاریخ تدوین :1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحداموزش به بیمار**

**کد: BNI13**

