

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

- 1- برای درمان سر دردهای میگرنی طیف وسیعی از داروها موجود است که اثربخشی آنها در افراد مختلف متفاوت است و داروی خاصی با اثربخشی ویژه تایید نشده است
- 2- جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید .
- 3- در صورتی که سردرد شما با این داروها بهبود نمی یابد جهت تجویز داروهای تخصصی ویژه ی درمان میگرن (مانند تریپتان ها) به پزشک مراجعه کنید.
- 4- به هیچ وجه به طور خودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه ی میگرن که برای سایر افراد مثلا اعضای خانواده تان تجویز شده است، نکنید.
- 5- در صورتی که باردار بوده یا به بیماری های مزمن قلبی - عروقی مبتلا هستید حتما به پزشک اطلاع دهید چون در این شرایط مصرف داروهای ضد میگرن با عوارض خطرناکی همراه خواهد بود.
- 6- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده ی هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.
- 7- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- 8- 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 .
- 9- توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
- 10- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید. (حداکثر 3 بار در روز)

بیمار گرامی خانم / آقای شما به علت ابتلا به سر درد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علایم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا بیماری خطرناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید، بنا براین در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید .
- با توجه به علایم و شرح حال شما نیاز به انجام سی تی اسکن ندارید .
- برای شما سی تی اسکن انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود .

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک و سابقه ی فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز بوده و یک بیماری شایع بویژه در میان زنان جوان و میانسال می باشد. اضطراب، فشار عصبی و خستگی شدید باعث تحریک بروز سردرد شده و هر حمله ی آن معمولا 4 ساعت تا 3 روز طول می کشد و معمولا باعث اختلال در انجام فعالیت های روزمره می شود. هنگام بروز سردرد میگرنی اغلب علایم زیر دیده می شوند :

((درد شدید و س 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 ی 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))

تشخیص سردردهای میگرنی اغلب بر اساس شرح حال، علایم و معاینات فیزیکی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی مانند یا روش های تصویربرداری خواهد شد



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی رازی ایلام

آموزش بدو پذیرش، حین پذیرش و پس از ترخیص

درد سینوسی:	درد خوشه ای:	درد تنشی:	درد میگرن:
در اغلب موارد درد در ناحیه جلوی پیشانی یا گونه ها می باشد.	درد در ناحیه چشم و اطراف آن.	درد همانند یک حلقه سر را در بر میگیرد.	در دندون و تغییرات ظاهری علامت شایع می باشد.

سردرد میگرنی

(Migraine Headache)

واحد آموزش به بیمار

منبع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت درمان

11- در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.

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

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

14- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.

15- از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن پرهیز کنید.

16- از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.

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

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

19- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.

20- هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید

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

22- در صورتی که میزان تکرار حملات سردرد شما در ماه به اندازه ای ست که باعث مختل شدن زندگی روزمره ی شما شده است، جهت تجویز داروهای پیش گیرانه به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) مراجعه کنید.

23- چنان چه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن می شوید (که ناشی از تغییر و کاهش سطح هورمون های زنانه است) توصیه می شود از دو 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.

24- اگر از قرص های ضد بارداری استفاده می کنید جهت تغییر روش کنترل باروری به پزشک مراجعه کرده و به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع مصرف دارو یا تغییر روش مذکور که منجر به بارداری ناخواسته خواهد شد نکنید.

25- در فواصل بین حملات به ورزش های هوازی، ملایم و منظم حداقل سه نوبت در هفته هر بار حداقل 30 دقیقه بپردازید، هنگام کار کردن طولانی مدت با کامپیوتر یا میکروسکوپ وضعیت بدن و گردن خود را به طور متناوب تغییر داده و حرکات کششی انجام دهید و عضلات گردن و شانه ها را پس از انجام کارهای سنگین ماساژ بدهید.

26- اثر بخشی هیچ یک از داروها و ترکیبات گیاهی در درمان میگرن اثبات نشده است، هم چنین این ترکیبات ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می کنید تداخل داشته و باعث بروز عوارض خطرناکی شود.

27- در یک جدول تاریخچه ی سردردهای خود را ثبت کنید به طوری که تاریخ بروز و طول مدتی که سردرد داشته اید، کارهایی که در آن روز خاص انجام داده و غذاهایی که مصرف کرده اید و میزان خواب و فعالیت های مختلف خود را بنویسید تا پس از مدتی مشخص شود چه عواملی باعث بروز یا بهبود سردرد در شما خواهد شد این جدول به شما و پزشک معالجتان جهت پیش گیری و درمان سردرد کمک خواهد کرد .

28- علل زیر می توانند باعث ایجاد، تشدید یا تکرار حملات سردردهای میگرنی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیش گیری از بروز دوباره ی آن خواهد 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 - غذاهای چرب و سنگین و حجیم - 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 پیش گیری از بروز حملات میگرن - قطع مصرف ناگهانی داروهای ضد اضطراب مثل پروپرانولول - مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها - حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا - ضربه های خفیف به سر - تماشای طولانی مدت تلویزیون یا موبایل کامپیوتر - مصرف کم مایعات و کم آبی بدن (بویژه 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 فراورده های آن، ترشی جات، آجیل شور، سرکه قرمز، شیرین کننده های مصنوعی (آسپارتام و ساخارین)، چیپس، پفک و انواع سس ها))

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

- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول 24 ساعت

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

- بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد 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 50 سال

- تب بالای 38 درجه

- سفتی یا دردناکی حرکات

گردن

- 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 ی درد یا تکرار زیاد حملات درد

