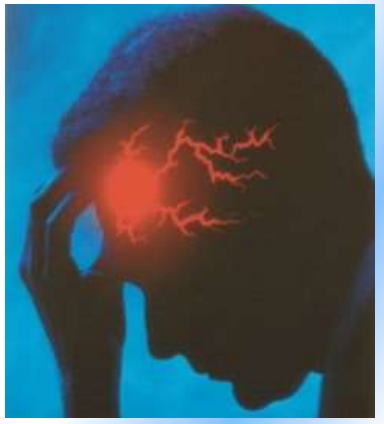
کد سند QMS-PM-ED-016-00

# سردرد میگرنی

گروه سنی : تمام گروه های سنی

**تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار**



**بیمارستان امام جعفر صادق(ع) الیگودرز**

**بهار ۱۴۰۵**


**شماره تماس : ۴-۴۳۳۲۳۰۹۲-۰۶۶**
**داخلی : ۱۰۳۵**


**در صورت اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، طبق توصیه های بالا به استراحت بپردازید و داروهای همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.**

**نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید**


آدرس سایت : پرتال بیمارستان بوغلی

آدرس پستی: تهران- م امام حسین -خ دماوند بیمارستان بوعلی


منبع :


. طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .


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

- **تشدید درد یا عدم بهبود در طول 24 ساعت.**
- **بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.**
- **بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید.**
- **تب بالای 38 درجه.**
- **سفتی یا دردناکی حرکات گردن.**
- **ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها.**
- **اختلال تکلم.**
- **بروز تشنج.**
- **کاهش سطح هوشیاری.**
- **در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.**

بیمار گرامی شما به علت ابتلا به سردرد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا بیماری خطر ناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید، بنابراین در حال حاضر می توانید به منزل باز گردید.

اغلب سردرد ها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:

1. سردرد های تنشی(عصبی)
2. میگرن
3. سردرد های خوشه ای

در حال حاضر جهت شما از میان موارد بالا تشخیص سردرد میگرنی مطرح می باشد.

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 می باشد.

**علائم سردرد میگرنی:**

- **درد شدید و ضربان دار و غالبا یک طرفه**
- **تهوع و استفراغ**
- **حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن**
- **عدم تحمل بوهای شدید و مختلف**
- **عدم توانایی در انجام فعالیت های جسمی و فیزیکی**
- **وجود یک علامت هشدار و پیش آگهی از شروع سردرد**

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

- **در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.**
- **از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.**
- **از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.**
- **از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.**

- کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک قرار دهید.
- هنگام بروز حملات از رانندگی پرهیز نمایید.
- تا زمان بهبودی کامل به استراحت بپردازید.
- در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، طبق توصیه های بالا به استراحت بپردازید و داروهای همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.
- چنان چه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن می شوید، توصیه می شود از 2 روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مثل بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ با متخصص زنان مشورت نمایید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پر سرو صدا خودداری کنید.
- مصرف برخی خوراکی ها باعث عودهای مکرر میگرن می گردد.(انواع ادویه، شکلات، مواد شور و ترش، انواع سس، سرکه قرمز، چیپس و پفک).