

تغذیه

- ❖ پرهیز از غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- ❖ پرهیز از الکل
- ❖ پرهیز از مصرف زیاد مواد حاوی کافیین مثل انواع قهوه و نسکافه

پیگیری های پس از ترخیص

- ✓ عوامل ایجاد تنش و استرس و فشارهای عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.
- ✓ یک برنامه ی خواب منظم جهت پرهیز از بی نظمی های خواب تنظیم نمایید (حداقل 8 ساعت خواب در شبانه روز).
- ✓ سیگار کشیدن یا مصرف الکل را ترک کرده یا میزان مصرف را کاهش دهید.
- ✓ از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.



آموزش نحوه مصرف دارو پس از ترخیص

- ❖ در صورتیکه 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 پرهیزید.
- ❖ حملات درد معمولا به داروهای ضددرد معمولی پاسخ مناسب نمی دهند، بنابراین جهت تکمیل درمان و تجویز داروهای لازم برای پیشگیری از بروز حملات به متخصص مغزو اعصاب مراجعه کنید.
- ❖ در صورتی که داروی خاصی را بطور مداوم برای سایر بیماریها مانند بیماری های مزمن قلبی - عروقی مصرف می کنید، به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع یا تغییر میزان دارو نکنید و حتما با پزشک خود برای ادامه درمان، مشورت کنید.



علامت اصلی سردرد خوشه ای، درد شدید، عمیق

و متمرکز (شبیه به روشن کردن یک شعله در سر) در یک طرف سر می باشد. درد تا شقیقه ها و چشم ها نیز گسترش می یابد. ممکن است چشم شما قرمز شده، آبریزش و پف داشته باشد. ممکن است پلک ها سنگین شوند و شما با آبریزش و یا گرفتگی بینی (سوراخ مخالف طرفی از سر که درد می کند) مواجه شوید.

معمولا درد به سرعت شدید می شود. سردرد خوشه ای در مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از شروع شدن سر درد شدید می شود و می تواند ۳۰ دقیقه و یا حتی مدت زمانی بیشتر به همین شدت طول بکشد.

معمولا سردرد خوشه ای هر روز سر یک ساعت مشخص بروز می کند. البته ممکن است در هر زمان دیگری نیز رخ بدهد. حتی احتمال دارد که در طول روز با یک تا ۸ دفعه سردرد خوشه ای مواجه شوید.



سایر موارد آموزشی

- ❖ 1 از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود دوره ای حملات درد خودداری کرده و به استراحت پردازید.
- ❖ از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید.
- ❖ هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.



زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد.
- ✓ تشدید درد یا هرگونه عدم بهبودی در طول 24 ساعت
- ✓ بروز اولین حمله سردرد در سن بالای 50 سال
- ✓ افزایش تناوب حملات سردرد
- ✓ سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود.
- ✓ بروز تهوع و استفراغ مکرر
- ✓ تب بالای 38 درجه، اختلال تکلم
- ✓ سردرد ناشی از ضربه، بروز تشنج
- ✓ تغییرات بینایی-تاری دید یا دوبینی
- ✓ عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد

منبع :

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دبنا وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه
ترخیص از اورژانس



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

سردرد خوشه ای



کد سند: HS/PE9

تاریخ تدوین:

1398/06/23

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115