

تغذیه

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

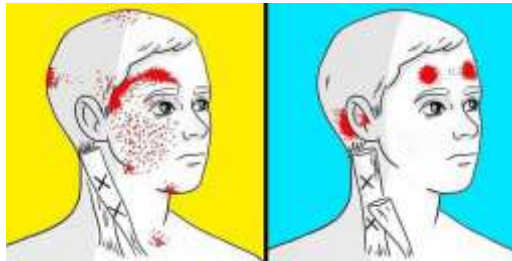
پیگیری های پس از ترخیص

- 1- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.
- 2- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطریا بوی غذا خودداری کنید.
- 3- از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن پرهیز کنید .
- 4- از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- 5- کیسه ی یخ یا کمپرس سرد بر روی مناطق درد ناک قرار دهید.



آموزش نحوه مصرف دارو پس از ترخیص

- 1- جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن آسپرین /بروفن/ناپروکسن، ژلوفن استفاده کنید.
- 2- در صورتیکه سردر شما با این داروها بهبود نمی یابد جهت تجویز داروهای تخصصی ویژه ی درمان میگرن (مانند تریپتان ها) به پزشک مراجعه کنید.
- 3- 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 .
- 4- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید / انداسترون استفاده کنید (حداکثر 3 بار در روز).



سردرد میگرنی یکی از شایع ترین انواع سردردها می باشد. برخی اوقات درد در قسمت پیشانی، اطراف چشم و یا در پشت سر دیده می شود، ولی معمولا درد میگرن در یک طرف سر است.

علائم میگرن

بیمار میگرنی معمولا ترجیح می دهد در طی حملات در یک اتاق تاریک و ساکت دراز بکشد. حملات میگرن بین 4 تا 72 ساعت طول می کشد.

- ❖ درد شدید و ضربان دار
- ❖ تهوع، استفراغ، تحریک پذیری
- ❖ حساسیت به نور و صدا و عدم تحمل آن
- ❖ خواب آلودگی، ضعف
- ❖ عدم تحمل بوهای شدید و مختلف
- ❖ افسردگی و یا خوشحالی زیاد
- ❖ تشنگی بیش از حد و افزایش حجم ادرار
- ❖ یبوست و یا اسهال
- ❖ کمبود انرژی بدن و خمیازه کشیدن
- ❖ میل زیاد به خوردن غذاهای شیرین و یا شور

تشخیص سردرد میگرنی اغلب با گرفتن شرح

حال، علائم و معاینات بالینی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی و مداخلات تصویربرداری خواهد شد.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

سر درد میگرنی



کد سند: HS/PE10

تاریخ تدوین:

1398/06/23

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- 1- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول 24 ساعت
- 2- بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- 3- افزایش تناوب حملات سردرد
- 4- سردرد ناشی از ضربه
- 5- تب بالای 38 درجه
- 6- بروز اولین حملات سردرد در سن بالای 50 سال
- 7- بروز تشنج
- 8- گیجی یا کاهش سطح هوشیاری

منبع:

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

سایر موارد آموزشی

- 1- در یک اتاق آرام ، خلوت ، خنک و کاملاً تاریک استراحت کنید .
 - 2- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (8-10 ساعت در شبانه روز).
 - 3- هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.
 - 4- عل زیر می توانند باعث ایجاد تنش یا تکرار حملات سردرد میگرنی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیشگیری از بروز دوباره ی آن خواهد شد:
- ✓ استرس ، قاعدگی ، افسردگی
 - ✓ مصرف قرص های جلوگیری از بارداری
 - ✓ خستگی شدید
 - ✓ استعمال سیگار یا استنشام دود سیگار
 - ✓ ضربه های خفیف به سر
 - ✓ مصرف کم مایعات و کم آبی بدن

