

سردرد

سردرد یک واژه کلی و عمومی است که شامل مجموعه دردهای گردن، صورت، چشم‌ها و سر می‌شود. سردرد از شکلیات بسیار شایع در میان مراجعه‌کنندگان به پزشکان اورژانس می‌باشد. سردرد ممکن است ناشی از افزایش شدید فشار خون، خونریزی مغزی یا عفونت دستگاه عصبی باشد. همچنین عفونت‌های ناحیه سر و گردن مانند عفونت چشم، سینوس‌ها و دندان‌ها می‌توانند ایجاد سردرد کنند.

سردرد تنشی:

سردرد ناشی از گرفتگی، خستگی و سفتی عضلات سر، صورت، گردن و شانه‌ها بوده که شایع‌ترین نوع سردرد در میان افراد جوان و میانسال می‌باشد، در اکثر موارد بدون درمان خود به خود بهبود یافته و عارضه جدی بدن‌بال ندارد. سردرد تنشی با فشارهای عصبی، استرس و خستگی شروع شده یا تشدید پیدا می‌کند و کمتر از ۱ ساعت تا چند روز طول می‌کشد.

علائم و نشانه‌ها:

درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دو طرفه / احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر / احساس درد در شقیقه‌ها، فک و گردن و شانه‌ها / اختلال خواب / تشدید درد با سر و صدا / عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر

نکات و توصیه‌های ضروری:

جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی مثل استامینوفن و بروفن استفاده کنید / در اتاق آرام، خنک، و تاریک استراحت کنید / مصرف بیش از حد مسکن وابستگی و ناراحتی معده ایجاد می‌کند / استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و دوش آب گرم بگیرید / عضلات گردن و شانه خود را ماساژ بدهید / از کیسه یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن بطور متناوب استفاده کنید / از هیجان‌ناشایی و بحث و مجادله بپرهیزید.

عوامل ایجاد سردرد:

استرس و اضطراب / باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی / تمرکز طولانی مدت بر روی موبایل / کامپیوتر / فعالیت شدید جسمی و ذهنی / حمل کیف یا کوله پشتی سنگین / خوابیدن بسیار کم یا نامنظم / مصرف غذاهای چرب و سنگین / مصرف زیاد کافئین / مصرف الکل / سیگار کشیدن / ضربه به سر / مصرف کم مایعات / مصرف افراطی داروهای ضد درد / غذاهای ادویه دار، شکلات، کنسرو، سوسیس، کالباس، آجیل شور، پیاز و انواع سس‌ها

علائم هشدار دهنده و خطرناک:

تشدید درد / عدم بهبودی در طول ۲۴ ساعت / بروز ناگهانی سردرد بسیار شدید / سردرد ناشی از ضربه / بروز تهوع یا استفراغ مکرر / تب بالای ۳۸ درجه / سفتی گردن / ضعف یا بی‌حسی اندام‌ها / اختلال تکلم / گیجی و کاهش هوشیاری / تاری دید و دوبینی

منبع: کتاب طب اورژانس داخلی	تهیه‌کننده: واحد آموزش / تأییدکننده: رئیس، بخش اورژانس	علیه‌توان امام خمینی (ره) پارس آباد	واحد آموزش سلامت: بهمن ۱۴۰۰
-----------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------