

## میگرن:

میگرن یک بیماری خانوادگی با حملات راجعه سردرد است که شدت، فرکانس و زمان متفاوتی دارد. معمولا سردرد یک طرفه یا دو طرفه است که با بی اشتهایی، تهوع، استفراغ و اختلالات عصبی همراه است.

## علائم:

مرحله مقدماتی: افسردگی، تحریک پذیری، احساس سرماخوردگی، بی اشتهایی، تغییر سطح فعالیت، افزایش دفع ادرار، اسهال یا یبوست

مرحله اوج: این مرحله کمتر از یک ساعت طول می کشد و علائم این مرحله شامل اختلالات بینایی مثل دیدن نورهای درخشان و نقاط روشن در میدان دید، کرختی و سوزش لب ها، صورت و دست ها، حالت گیجی خفیف، ضعف اندام ها و خواب آلودگی هستند.

مرحله سردرد: در این مرحله، اتساع عروقی همراه با کاهش سطح سروتونین ایجاد می شود. سردرد از نوع ضربان دار است و در طی چند ساعت تشدید می یابد. سردرد بسیار شدید و ناتوان کننده است و با احساس نور گریزی، تهوع و استفراغ همراه است.

مرحله بهبودی: در این مرحله، درد معمولا فروکش می کند. علائم این مرحله شامل انقباض عضلانی در سر و گردن، درد عضلانی و حساسیت موضعی، خستگی و تغییرات خلقی هستند.

## مراقبت در منزل:

۱- جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.

۲- در صورتیکه 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.

۳- مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به مشکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار سردرد خواهید شد.

۴- توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپرین، بروفن، ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.

۵- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید(حداکثر ۳ بار در روز)

۶- در اتاق آرام، خلوت، خنک، کاملاً تاریک استراحت کنید و استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید.

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

۸- اگر از قرص های ضد بارداری استفاده می کنید جهت تغییر روش کنترل باروری به پزشک مراجعه کنید.

۹- در فواصل بین حملات به ورزشهای هوازی، ملایم، منظم حداقل ۳ نوبت هر بار حداقل ۳ دقیقه بپردازید .

۱۰- اثر بخشی هیچ یک از داروهای گیاهی در درمان میگرن اثبات نشده است.

**علل زیر می تواند باعث ایجاد یا تشدید تکرار حملات سردردهای میگرنی شوند:**

( الف ) استرس ( مهمترین عامل )

( ب ) افسردگی

( ج ) قاعدگی

( د ) مصرف قرص های جلوگیری از بارداری

( ه ) فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی و خستگی شدید

( و ) بی نظمی در خوابیدن و خوابیدن بسیار کم

( ی ) غذا خوردن کم و ناکافی، غذاهای چرب و سنگین، مصرف کم مایعات، ادویه، شکلات، مواد نگه دارنده

( ط ) مصرف کافئین، الکل، سیگار

( پ ) قطع مصرف ناگهانی داروهای ضد اضطراب

( ح ) مصرف افراطی داروهای ضد درد

( چ ) ضربه های خفیف به سر

( ک ) تماشای طولانی مدت تلویزیون یا مانیتور





## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### سر درد میگرنی



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: BHE.92

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta:isa-diabet

### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک

#### مراجعه کنید:

- ۱- تشدید درد یا عدم بهبودی در ۲۴ ساعت
  - ۲- بروز شکل جدیدی از سردرد
  - ۳- سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
  - ۴- افزایش تناوبی سردرد
  - ۵- سردرد ناشی از ضربه
  - ۶- تب ۳۸ درجه
  - ۷- سفتی یا دردناکی حرکات گردن
  - ۸- ضعف یا بی حسی اندام ها
  - ۹- فلج اندامها، اختلال تکلم، بروز تشنج، اختلال تعادل
- مشاور علمی:** آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)  
منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر **همه**

**روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت**

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن **۲۲۲۴۱۷۷۹**

تماس بگیرید.

صبح ها ( ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰ )

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو ( جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زنان - بیماری های عفونی

### تغذیه:

توصیه می شود که بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد( به جای سه وعده غذا، ۶ وعده غذا با همان حجم میل شود)، از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل مواد غذایی حاوی تیرامین (پنیر، قهوه، شکلات)، سس و غذاهای ادویه دار، غذاهای حاوی نیتريت (سوسیس و کالباس و ..)، غذاهای سرخ شده حاوی نمک و مرکبات، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه اجتناب شود.



### فعالیت:

به هنگام بروز حملات، استراحت کنید. در بین حملات میگرن، ورزش می تواند باعث آمادگی جسمانی در حین بروز حملات شود. توصیه می شود از رانندگی و کار با وسایل و ماشین الات خطرناک در حین حمله میگرنی اجتناب شود.