



عنوان ۶۹

راهنمای بیمار مبتلا به سر درد خوشه ای



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

بیمار گرمای خانم / آقای شما به علت ابتلا به سر درد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا بیماری خطرناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید، بنا براین در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید.

□ با توجه به علائم و شرح حال شما نیاز به انجام سی تی اسکن ندارید.

□ برای شما سی تی اسکن انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود.

سردرد یک واژه ی کلی و عمومی ست که شامل مجموعه ی دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر (داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر) می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشکان و اورژانس ها می باشد و ۷۵-۵۰٪ افراد جوان حداقل یک بار در ماه حمله ی سردرد را تجربه می کنند. هر چند گاهی سردرد ممکن است ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشار خون، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد اما این علل شیوع بسیار کمی دارند و به طور معمول مشاهده نمی شوند. هم چنین عفونت های ناحیه ی سر و گردن مانند عفونت چشم ها، سینوس ها و دندان ها می توانند ایجاد سردرد نمایند که اغلب در ناحیه ی صورت، گونه ها و در اطراف عضو مبتلا شدت بیشتری دارد. اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند:

سردردهای تنشی (عصبی) سردرد خوشه ای میگرد

در حال حاضر جهت شما از میان موارد بالا تشخیص سردرد خوشه ای (کلاستر) مطرح می باشد، که در ادامه به توضیح آن پرداخته می شود.

سر درد خوشه ای

احساس درد شدید، سوزشی و تیز یک طرفه در سر و صورت، شقیقه و اطراف چشم همراه با قرمزی و اشک ریزش شدید چشم و آبریزش بینی در همان سمت مبتلا که اغلب در نیمه های شب رخ داده و باعث بیدار شدن از خواب همراه با اضطراب شدید می شود، حملات ممکن است در طول شبانه روز چندین نوبت تکرار شوند که هر نوبت اغلب ۱۰-۵ دقیقه و گاه تا ۳۰ دقیقه طول می کشد، معمولا سردردها در دوره های چند هفته تا چند ماه عود کرده و باعث بی نظمی در برنامه ی زندگی معمول فرد می گردد، سپس برای مدتی نامشخص بهبود می یابند. معمولا این سردرد در مردان شیوع بیشتری دارد.

تشخیص:

تشخیص این نوع سردرد اغلب بر اساس شرح حال و علائم خواهد بود و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی یا روش های تصویربرداری خواهد بود.

عوامل زیر باعث بروز یا تشدید آن می شوند که با کنترل و پرهیز از آنها می توان از بروز آن پیش گیری کرد:

- مصرف الکل
- بی نظمی و اختلالات خواب
- اختلالات تنفسی و کاهش اکسیژن در طول خواب
- خستگی شدید جسمی یا ذهنی
- استرس زیاد، فشارهای عصبی و هیجانات عاطفی و احساسی شدید
- داروهای گشاد کننده ی عروق مثل نیتروگلیسرین (قرص زیر زبانی)
- مصرف زیاد سیگار

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

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

- تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد
- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
- بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید
- سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- افزایش تناوب حملات سردرد
- سردرد ناشی از ضربه
- بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
- ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- تب بالای ۳۸ درجه
- سفتی یا دردناکی حرکات گردن
- ضعف یا بی حسی اندام ها
- فلج اندام ها
- اختلال تکلم
- بروز تشنج
- اختلال تعادل
- گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- بروز بثورات یا ضایعات پوستی
- تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی
- بروز عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی درد

۱. عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید
۲. یک برنامه ی خواب منظم جهت پرهیز از بی نظمی های خواب تنظیم نمایید
(حداقل ۸ ساعت خواب در شبانه روز، در ساعت مشخص به رختخواب رفتن)
۳. سیگار کشیدن و مصرف الکل را ترک کرده یا میزان مصرف را کاهش دهید.
۴. در صورتی که 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 بپرهیزید.
۵. حملات درد معمولاً به داروهای ضد درد معمولی پاسخ مناسب نمی دهند بنابراین جهت تکمیل درمان و تجویز داروهای لازم برای پیش گیری از بروز حملات به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) مراجعه کنید.
۶. در صورتی که داروهای خاصی را به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید (مثلاً بیماری های قلبی - عروقی) به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف نکرده و برای ادامه ی درمان با پزشک خود مشورت کنید.
۷. از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود دوره ای حملات درد خودداری کرده و به استراحت بپردازید.
۸. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
۹. از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید.
۱۰. هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.