

سردرد تنشی (عصبی)

راهنمای بیماران

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

1. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
2. 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 پرهیزید.
3. در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
4. توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار عود سردرد خواهید شد. بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از 3 روز در هفته با پزشک مشورت کنید.
5. توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
6. جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپیرین استفاده نکنید.
7. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (8-10 ساعت در شبانه روز)
8. در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید.
9. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت 24 ساعت خودداری کنید.
10. عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.
11. دوش آب گرم بگیرید.
12. از کیسه ی یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.
13. از روش های کنترل استرس مثل یوگا استفاده کنید تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد.
14. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.

15. ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل 3 نوبت در هفته انجام دهید (مثل پیاده روی)

16. در یک جدول تاریخچه ی سردردهای خود را ثبت کنید به طوری که تاریخ بروز و طول مدتی که سردرد داشته اید، کارهایی که در آن روز خاص انجام داده و غذاهایی که مصرف کرده اید و میزان خواب و فعالیت های مختلف خود را بنویسید تا پس از مدتی مشخص شود چه عواملی باعث بروز یا بهبود سردرد در شما خواهد شد این جدول به شما و پزشک معالجتان جهت پیش گیری و درمان سردرد کمک خواهد کرد.

17. علل زیر می توانند باعث ایجاد، تشدید یا تکرار حملات سردردهای تنشی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیش گیری از بروز دوباره ی آن خواهد شد :

- استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
- افسردگی
- باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی
- تمرکز طولانی مدت بر روی مونیتر کامپیوتر یا میکروسکوپ (بدون تغییر وضعیت یا انجام حرکات کششی متناوب)
- فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
- خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب
- غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
- غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه
- مصرف الکل
- سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن
- حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- دندان قروچه
- عفونت های ویروسی
- ضربه های خفیف به سر
- تماشای طولانی مدت تلویزیون یا تماشای تلویزیون در رختخواب

- عیوب انکساری چشم و نیاز به استفاده از عینک طبی (ضعف قدرت بینایی یا عدم هماهنگی عضلات چشمی)
- مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
- مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها
- غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس، آجیل شور، پیاز خام، سرکه قرمز و انواع سس ها

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

- تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد
- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول **24** 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 **50** سال
- ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- تب بالای **38** 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
- درد، قرمزی و اشک ریزش شدید یکی از چشم‌ها
- بروز عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه‌ی درد

