

سر درد خوشه ای (کلاستر)

راهنمای بیماران

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 :

1. عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید
2. یک برنامه ی خواب منظم جهت پرهیز از بی نظمی های خواب تنظیم نمایید
(حداقل 8 ساعت خواب در شبانه روز، در ساعت مشخص به رختخواب رفتن)
3. سیگار کشیدن و مصرف الکل را ترک کرده یا میزان مصرف را کاهش دهید.
4. 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.
5. حملات درد معمولا 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.

6. در صورتی که ذاروهای خاصی را به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید (مثلا بیماری های قلبی - عروقی) به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف نکرده و برای ادامه ی درمان با پزشک خود مشورت کنید.
7. از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود دوره ای حملات درد خودداری کرده و به استراحت پردازید.
8. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
9. از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید.
10. هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجددا 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 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
- بروز عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی درد

