

# سردرد میگرنی

## راهنمای بیماران

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

1. برای درمان سردردهای میگرنی طیف وسیعی از داروها موجود است که اثربخشی آنها در افراد مختلف متفاوت است و داروی خاصی با اثربخشی ویژه تایید نشده است.
2. جهت کنترل درد در ابتدا از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
3. در صورتی که سردرد شما با این داروها بهبود نمی یابد جهت تجویز داروهای تخصصی ویژه ی درمان میگرن (مانند تریپتان ها ) به پزشک مراجعه کنید.
4. به هیچ وجه به طور خودسرانه اقدام به شروع مصرف داروهای تخصصی ویژه ی میگرن که برای سایر افراد مثلا اعضای خانواده تان تجویز شده است، نکنید.
5. در صورتی که 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
10. از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید.  
(حداکثر 3 بار در روز)
11. در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.

**12.** استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید ( **10** -

**8** ساعت در شبانه روز )

**13.** از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.

**14.** از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.

**15.** از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن پرهیز کنید.

**16.** از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.

**17.** کیسه ی یخ یا کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک سر قرار دهید.

**18.** از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود درد خودداری کرده و به استراحت

بپردازید.

**19.** از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.

**20.** هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

**21.** در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های هشدار (اورا) بروز سردرد، کار و فعالیت خود را

متوقف کرده، طبق توصیه های بالا به استراحت بپردازید و داروی همیشگی خود را در همان مراحل

ابتدایی مصرف کنید.

**22.** در صورتی که میزان تکرار حملات سردرد شما در ماه به اندازه ای ست که باعث مختل شدن

زندگی روزمره ی شما شده است، جهت تجویز داروهای پیش گیرانه به متخصص مغز و اعصاب (

نورولوژیست ) مراجعه کنید.

**23.** چنان چه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن می شوید ( که ناشی از تغییر و کاهش

سطح هورمون های زنانه است ) توصیه می شود از **2** روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مانند

بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ به این درمان جهت تجویز ترکیبات هورمونی

جایگزین به متخصص زنان مراجعه کنید.

**24.** اگر از قرص های ضد بارداری استفاده می کنید جهت تغییر روش کنترل باروری به پزشک

مراجعه کرده و به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع مصرف دارو یا تغییر روش مذکور که منجر به بارداری

ناخواسته خواهد شد نکنید.

**25.** در فواصل بین حملات به ورزش های هوازی، ملایم و منظم حداقل **3** نوبت در هفته هر بار

حداقل **30** دقیقه بپردازید، هنگام کار کردن طولانی مدت با کامپیوتر یا میکروسکوپ وضعیت بدن و

گردن خود را به طور متناوب تغییر داده و حرکات کششی انجام دهید و عضلات گردن و شانه ها را پس از انجام کارهای سنگین ماساژ بدهید.

**26.** اثر بخشی هیچ یک از داروها و ترکیبات گیاهی در درمان میگرن اثبات نشده است، هم چنین این ترکیبات ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می کنید تداخل داشته و باعث بروز عوارض خطرناکی شود.

**27.** 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.

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

- استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و هیجانات عاطفی و احساسی ( مهم ترین عامل )
- افسردگی
- قاعدگی
- مصرف قرص های جلوگیری از بارداری
- فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- خستگی شدید
- خوابیدن بسیار کم 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 یا قطع ناگهانی مصرف آن
- مصرف الکل
- استعمال سیگار یا استنشام دود سیگار
- عدم مصرف منظم و به موقع داروهای تجویز شده برای پیش گیری از بروز حملات میگرن

- قطع مصرف ناگهانی داروهای ضد اضطراب مثل پروپرانولول
- مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها
- حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- ضربه های خفیف به سر
- تماشای طولانی مدت تلویزیون یا مونیتر کامپیوتر
- مصرف کم مایعات و کم آبی بدن ( بویژه هنگام فعالیت )
- غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس، جگر مرغ، بستنی، مایونز، میوه های ترش، موز، بادمجان، گوجه و فرآورده های آن، ترشی جات، آجیل شور، سرکه قرمز، شیرین کننده های مصنوعی (آسپارتام و ساخارین)، چیپس، پفک و انواع سس ها

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

- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول **24** ساعت
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بروز شکل جدیدی از سردرد یا 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
- 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 عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی درد یا تکرار زیاد حملات درد

