

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 اشتها، تهوع، استفراغ و اختلالات عصبی همراه است.

علائم:

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

مرحله اورا: 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.
- ۲- 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 برکت امام خمینی

بیمارستان برکت امام خمینی

سردرد میگرنی



تهیه و تنظیم: ف. حبیبی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده بشری.

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

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

سایت بیمارستان برکت امام خمینی میانه:

Barakathosp.tbzmed.ac.ir

آموزش های خودمراقبتی در کلینیک ویژه پرستاری در

کلینیک تخصصی الزهراء میانه - هر روز صبح

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.