

-عدم ایجاد اختلال یا ناتوانی در انجام فعالیت های معمولی و سبک مانند راه رفتن یا پایین و بالا رفتن از پله ها

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

۱. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی معمولی استفاده کنید .

۲. 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.

۳. 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.

۴. 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 ۳ روز در هفته با پزشک مشورت کنید .

### سر درد تنشی

سردرد ناشی از گرفتگی و سفتی عضلات سر، صورت، گردن و شانه ها بوده که شایع ترین نوع سردرد بویژه در میان افراد جوان و میانسال می باشد ، در اکثریت موارد حتی بدون درمان خود بخود بهبود یافته و عارضه ی جدی و خطرناکی بدنبال ندارد. این سردرد ها معمولا با فشارهای عصبی، استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و از کمتر از ۱ ساعت تا چند روز ادامه می یابد و ممکن است چندین بار در ماه تکرار شوند، در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه مبتلا به سردرد می شوید به سردرد تنشی مزمن دچار هستید، هنگام بروز سردرد تنشی اغلب علائم زیر دیده می شوند :

- درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه

-احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر

-احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها

-اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن

-اختلال در تمرکز

- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی، سر و صدا،

فشارهای عصبی

- عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### سر درد تنشی (عصبی)



|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| نویسنده مدرک     | حیدر روستا/کارشناس پرستاری |
| تایید کننده علمی | دکتر پناهی / متخصص داخلی   |
| تاریخ تهیه       | بهار ۱۴۰۲                  |
| منبع             | کتاب پرستاری برونر سوارث   |
| کد سند           | Pa-B1-78/01                |

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

بحث و مجادله بپرهیزید.  
۱۵. ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته انجام دهید ( مثل پیاده روی )  
۱۶. 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 هایمختلف 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.  
۱۷. 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

۵. توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.  
۶. جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپیرین استفاده نکنید.  
۷. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید ( ۸-۱۰ ساعت در شبانه روز )  
۸. در یک اتاق آرام،خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید  
۹. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت ۲۴ ساعت خودداری کنید.  
۱۰. عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید .  
۱۱. دوش آب گرم بگیرید .  
۱۲. از کیسه ی یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید .  
۱۳. از روش های کنترل استرس مثل یوگا استفاده کنید تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد .  
۱۴. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی،