

سردرد:

یکی از شایعترین شکایات جسمانی در تمامی انسانهاست در حقیقت سردرد، ماهیت یک بیماری را ندارد، و بلکه بیشتر نوعی نشانه است که میتواند حاکی از وجود یک بیماری عفونی (بیماری عصبی یا سایر بیمای ها)، واکنش های تنشی، گشاد شدن عروق (میگرن)، همچنین کشش عضلات اسکلتی (سردردهای تنشی) یا مجموعه ای از عوامل بالا باشد.

سردرد های اولیه بدون هیچ علت عفونی به وجود می آیند که شامل میگرن نوع تنشی و سردردهای خوشه ای هستند التهاب شریان های جمجمه از جمله دیگر علل شایع بروز سردرد می باشند.

سردرد میگرن می تواند با سیکل های قاعدگی، لامپ های پر نور، استرس، افسردگی، بی خوابی و خستگی، استفاده بیش از حد دارو و مصرف غذاهای خاص حاوی تیرامین، نیتريت ها یا فراورده های لبنی می باشد.

منظور از غذا در طبقه بندی فیبرهای کهنه و بسیاری از غذاهای کنسروی حاوی ماده نگهدارنده میباشد.

در برخی از زنان، مصرف قرص های ضد بارداری، دفعات و شدت حملات میگرنی را افزایش می دهد.

فشار های جسمی و یا روحی می توانند سبب انقباض گردن و سردرد شده و سردرد های تنشی را به وجود آورند.

پاتولوژی سردرد خوشه ای به صورت کامل مشخص نگردیده است یک تئوری بیانگر این است که گشاد شدن شریان های حدقه چشم و نیز شریانهای خارج جمجمه ای نوعی التهاب عروقی از رابطه با

سیستم ایمنی است که در آن کمپلکس های ایمنی در درون دیواره های عروق خونی مبتلا، رسوب نموده و سبب التهاب و آسیب دیدگی آنها میگردد. برای تشخیص قطعی ممکن است اقدام به نمونه برداری از شریان کنند.

تدابیر پرستاری:

وقتی میگرن یا یکی دیگر از سردرد های فوق الذکر تشخیص داده شوند، بکارگیری اقدامات و تدابیر غیر دارویی در مرحله اول عاقلانه و منطقی به نظر می رسد. اما استفاده کردن از عوامل دارویی را نیز نباید فراموش کرد و به تعویق انداخت. هدف درمان مرحله حاد سردرد و پیشگیری از عود مجدد آن میباشد.

پیشگیری عبارت است از آموزش به بیمار در رابطه با عوامل تسریع کننده، تغییر در روش زندگی و یا عادات فردی که می تواند سودمند واقع شود.



تسکین درد:

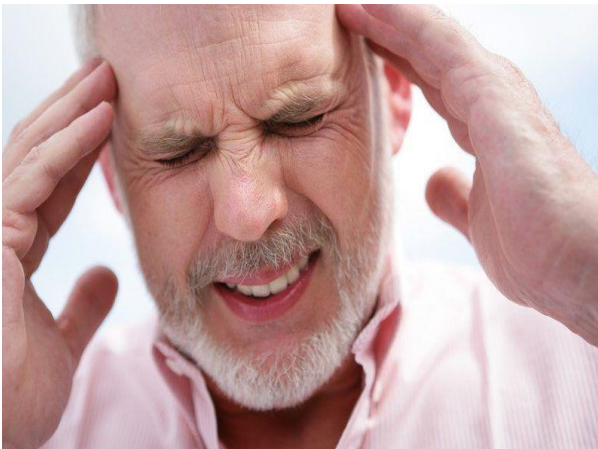
بسته به نوع سردرد که میتواند میگرن، سردرد خوشه ای آرتریت جمجمه ای و سردرد تنشی باشد، درمان به صورت فردی و جداگانه انجام می شود.

مراقبت های پرستاری در جهت درمان مرحله حاد هدایت میشود. سردرد میگرنی و سردرد خوشه ای در مرحله اولیه، نیازمند درمان با کمک داروهای بازدارنده می باشند که باید هر چه سریعتر مورد استفاده قرار گیرند.

از بروز برخی سردردها میتوان با مصرف داروهای مناسب قبل از شروع درد، پیشگیری به عمل آورد.

مراقبت های پرستاری در ارتباط با حمله کامل عبارتند از: فراهم کردن محیطی آرام و تاریک و بالا بردن سر تخت در حدود ۳۰ درجه، به علاوه درمان علامتی نظیر مصرف کردن داروهای ضد تهوع نیز ضروری است.

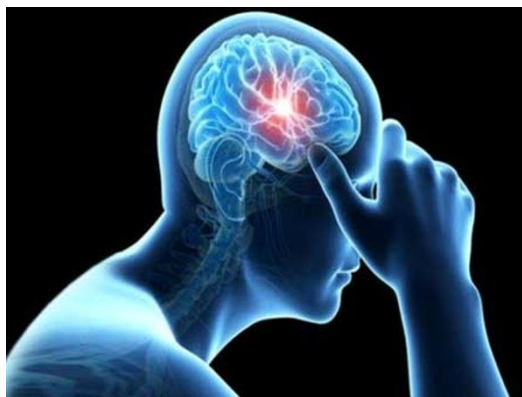
برای درمان علامتی سردرد در سردردهای تنشی می توان از کرم های موضعی و یا از ماساژ استفاده کرد.





دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خود مراقبتی در سردرد



بازنگری زمستان ۱۴۰۴

❖ یادآوری اهمیت شرکت بیمار در فعالیت های ارتقای سلامتی و همچنین غربالگری بهداشتی توصیه شده نیز ضروری می باشد.

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت



راهکارهای دیگر عبارتند از:

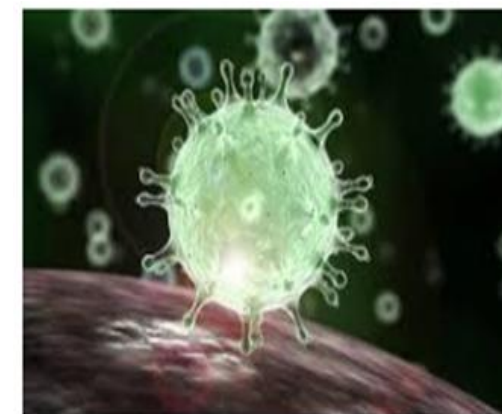
- ❖ استفاده از داروهای مسکن
- ❖ داروهای ضد افسردگی
- ❖ شل کننده های عضلانی

آموزش مراقبت از خود به بیمار :

- ❖ احتمال دارد که سردردهای ویژه میگرد زمانی که شخص بیمار بوده یا بیش از حد خسته است و یا تحت فشارهای روحی قرار گرفته ، ایجاد شود.
- ❖ درمانهای غیر دارویی نیز حائز اهمیت بوده و شامل آموزش بیمار پیرامون نوع سردرد و مکانیسم آن می باشد و تغییرات مناسب در شیوه و روش زندگی به منظور پرهیز از عوامل آغازین سردرد میباشد.
- ❖ خواب ، وعده های غذایی و ورزش منظم، همچنین اجتناب از مصرف غذاهای آغازکننده سردرد در پیشگیری مهم است.
- ❖ به بیماران بایستی آموزش داد و اطمینان حاصل کرد که علت بروز سردرد تومور مغزی نمی باشد.
- ❖ تکنیک کاهش استرس مثل ورزش و مراقبه(روتیشن)از درمانهای غیر دارویی میباشد.
- ❖ باید به بیمار و خانواده او آموزش و اهمیت رعایت رژیم غذایی را گوشزد کرد.

کرونا چیست ؟

نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود.
نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.



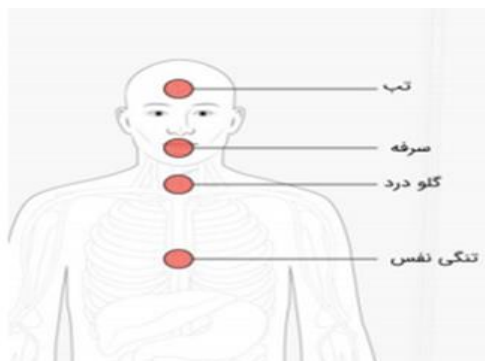
نکته:

- ۱- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد
- ۲- بهترین راه پیشگیری از بیماری این است که در معرض آن قرار نگیریم
- ۳- با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف داروی موثر در سطح جهان در حال انجام است
- ۴- محققان توصیه می کنند که مراقبت های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد
- ۵- با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف داروی موثر در سطح جهان در حال انجام است

۶- بیشتر اوقات علائم بیماری خود به خود از بین می روند.

علائم ابتلا به ویروس کرونا

۱. تب
۲. سرفه
۳. تنگی نفس



سایر علائم:

- ❖ لرز
- ❖ درد بدن
- ❖ گلو درد
- ❖ سردرد
- ❖ اسهال
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ آبریزش بینی

اگر به تب یا هر یک
از این علائم مبتلا
بویید، سریع به مراکز
درمانی مراجعه کنید

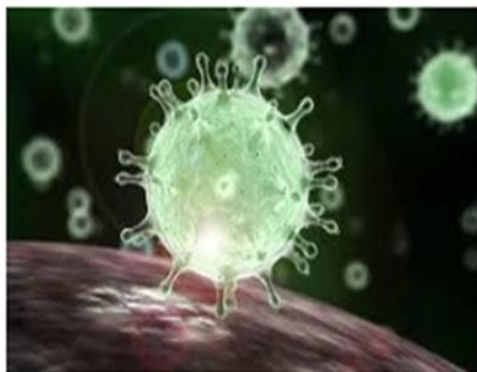
روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا :

- ۱- دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید (اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید) همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.
- ۲- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید
- ۳- از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا دارند خودداری کنید
- ۴- حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است
- ۵- از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید
- ۶- از لمس چشم و صورت خود بویژه با دست های شسته نشده بپرهیزید
- ۷- در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید
- ۸- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید
- ۹- وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از دیگران نگهداری نمایید
- ۱۰- گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید
- ۱۱- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینیانتان را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.
- ۱۲- هنگام بیماری در خانه بمانید.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در کرونا



بازنگری زمستان ۱۴۰۴

۵- هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید

۶- بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید

۷- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید

۸- علائم بیماری به ویژه تب‌تان را کنترل کنید

۹- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



۹- وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از

دیگران نگهداری نمایید

۱۰- گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید

شستن دست اولین خط
پیشگیری از کرونا است.

در صورت مشاهده علائم :

۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید

۲- به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در محل کار، مدرسه و مکان های عمومی حضور پیدا نکنید

۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید

۴- در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید