

## راهنمای بیماران

## سردرد خوشه ای

بیمار گرامی خانم / آقای ..... شما به علت ابتلا به سردرد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا بیماری خطرناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید، بنا براین در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید .

□ با توجه به علائم و شرح حال شما نیاز به انجام سی تی اسکن ندارید .

□ برای شما سی تی اسکن انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود .

سردرد یک واژه ی کلی و عمومی ست که شامل مجموعه ی دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر ( داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر ) می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشکان و اورژانس ها می باشد و ۷۵٪-۵۰ افراد جوان حداقل یک بار در ماه حمله ی سردرد را تجربه می کنند. هر چند گاهی سردرد ممکن است ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشار خون، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد اما این علل شیوع بسیار کمی دارند و به طور معمول مشاهده نمی شوند. هم چنین عفونت های ناحیه ی سر و گردن مانند عفونت چشم ها، سینوس ها و دندان ها می توانند ایجاد سردرد نمایند که اغلب در ناحیه ی صورت، گونه ها و در اطراف عضو مبتلا شدت بیشتری دارد. اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند :

## سردرد خوشه ای

## میگرن

## سردردهای تنشی (عصبی)

در حال حاضر جهت شما از میان موارد بالا تشخیص **سردرد خوشه ای (کلاستر)** مطرح می باشد، که در ادامه به توضیح آن پرداخته می شود

## سر درد خوشه ای

احساس درد شدید، سوزشی و تیز یک طرفه در سر و صورت، شقیقه و اطراف چشم همراه با قرمزی و اشک ریزش شدید چشم و آبریزش بینی در همان سمت مبتلا که اغلب در نیمه های شب رخ داده و باعث بیدار شدن از خواب همراه با اضطراب شدید می شود، حملات ممکن است در طول شبانه روز چندین نوبت تکرار شوند که هر نوبت اغلب ۱۰-۱۵ دقیقه و گاه تا ۳۰ دقیقه طول می کشد، معمولاً سردردها در دوره های چند هفته تا چند ماه عود کرده و باعث بی نظمی در برنامه ی زندگی معمول فرد می گردد، سپس برای مدتی نامشخص بهبود می یابند. معمولاً این سردرد در مردان شیوع بیشتری دارد .

## تشخیص :

تشخیص این نوع سردرد اغلب بر اساس شرح حال و علائم خواهد بود و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی یا روش های تصویربرداری خواهد بود .

## عوامل زیر باعث بروز یا تشدید آن می شوند که با کنترل و پرهیز از آنها می توان از بروز آن پیش گیری کرد :

- |  |  |
|--|--|
| - استرس زیاد، فشارهای عصبی و هیجانات عاطفی و احساسی شدید       | - مصرف الکل                                |
| - داروهای گشاد کننده ی عروق مثل نیتروگلیسرین ( قرص زیر زبانی ) | - بی نظمی و اختلالات خواب                  |
| - مصرف زیاد سیگار  | - اختلالات تنفسی و کاهش اکسیژن در طول خواب |
|  | - خستگی شدید جسمی یا ذهنی                  |

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

- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید
- یک برنامه ی خواب منظم جهت پرهیز از بی نظمی های خواب تنظیم نمایید ( حداقل ۸ ساعت خواب در شبانه روز، در ساعت مشخص به رختخواب رفتن )
- سیگار کشیدن و مصرف الکل را ترک کرده یا میزان مصرف را کاهش دهید.
- 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.
- 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.
- در صورتی که داروهای 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.
- از انجام فعالیت های فیزیکی و ذهنی سنگین تا زمان بهبود دوره ای حملات درد خودداری کرده و به استراحت بپردازید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- از خوابیدن در اتاق های بسیار گرم یا بدون تهویه خودداری کنید.
۱۰. هنگام بروز حملات از رانندگی خودداری کنید.

### در صورت بروز هر یک از علائم 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 ۲۴ 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 ۵۰ سال
- ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- تب بالای ۳۸ 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 بشورات یا ضایعات پوستی
- تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی
- بروز عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی درد

**مهر و امضای پزشک**

**مهر و امضای پرستار**