دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص سردرد میگرنی

سردرد میگرنی ناشی از نوعی اختلال عروقی در رگهای مغز و پوست سر است که در اغلب موارد نقش ژنتیک وسابقه فامیلی مثبت در ابتلا به آن بارز می باشد.

- در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، به استراحت بپردازید و داروهای همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.
- در یک اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک استراحت کنید.
- کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک قرار دهید.
- هنگام بروز حملات از رانندگی پرهیز نمایید.
- تا زمان بهبودی کامل به استراحت بپردازید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پر سرو صدا خودداری کنید.
- جهت کنترل درد از مسکن هایی مانند استامینوفن، بروفن و ژلوفن استفاده کنید، در صورت عدم پاسخ داروهای دیگر را طبق مشورت با پزشک مصرف کنید و از مصرف خودسرانه هرگونه دارو خودداری نمائید.
- مصرف برخی مواد غذایی باعث عودهای مکرر میگرن می‌گردد مانند، کنسروها، سوسیس و کالباس، انواع ادویه، شکلات، مواد شور و ترش، انواع سس، سرکه قرمز، چیپس و پفک، بنابر این از مصرف آن ها خودداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید.
- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا خودداری کنید.
- از کار کردن مداوم با کامپیوتر پرهیز کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.

بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی

سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید.

تب بالای ۳۸ درجه

سفتی یا دردناکی حرکات گردن

ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها

اختلال تکلم

بروز تشنج

کاهش سطح هوشیاری

در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه: