

آموزش به بیمار و خانواده

میگرن



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P031

منبع: Medlineplus.gov

عواملی که باعث بروز میگرن
می شود:

- ✓ فشار عصبی
- ✓ اضطراب
- ✓ دوره های قاعدگی در زنان
- ✓ چراغ های روشن
- ✓ سرو صدای بلند
- ✓ بوی شدید
- ✓ خواب زیاد یا کم
- ✓ فعالیت بدنی بیش از حد
- ✓ قلیان و سیگار
- ✓ پر خوری
- ✓ الکل
- ✓ شکلات
- ✓ پنیر کهنه

بیمار گرامی؛ میگرن نوعی
سردرد تکرار شونده است که با
علائمی مانند درد متوسط تا
شدید نبض دار در یک طرف
سر، تهوع، ضعف و حساسیت به
نور و صدا خود را نشان می
دهد.



در صورت بروز اولین نشانه های میگرن:

- ✓ از فعالیت هایی که در حال انجام آن هستید دست بکشید.
- ✓ چراغ ها را خاموش کنید.
- ✓ اگر میتوانید بخوابید .
- ✓ بسته های سرد یا گرم را روی سر یا گردن خود بگذارید.
- ✓ دوش آبگرم بگیرید.
- ✓ در مقدار کم چای یا قهوه بنوشید.(نوشیدن بیش از حد می تواند باعث سردرد شود).

تغییرات شیوه زندگی شما می تواند حملات میگرن را کاهش دهد:

- ✓ استرس خود را با ورزش سبک و منظم و و بیان احساسات کاهش دهید.
- ✓ از مسئولیت های سنگین کاری خود کم کنید.
- ✓ آنچه باعث شروع حملات سردرد در شما می شود را بشناسید مانند برخی از غذاها و داروها...
- ✓ برنامه خواب منظم داشته باشید.
- ✓ اگر چاقی دارید، کاهش وزن می تواند مفید باشد.
- ✓ وعده های غذایی منظم داشته باشید.

- ✓ اگر سردرد های تکرار شونده دارید ممکن است نیاز به مصرف دارو داشته باشید با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ اگر احساس اضطراب و افسردگی می کنید از یک مشاور روانشناس کمک بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1.وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

