



بسمه تعالی

میگرن و سردرد اطفال



کد سند: ENO-PE-22

شماره بازنگری: A

شماره بیمارستان: 081-38272970

پاییز 1403

گروه هدف: بیماران
تحت نظر: واحد آموزش به بیمار

- 3) تب بالای ۳۸ درجه و سردرد
- 4) سفتی با دردناک بودن حرکات گردن
- 5) ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها
- 6) اختلال تکلم ، بروز نسیج ، کاهش سطح هوشیاری
- 7) بروز سردردهای مداوم به صورتیکه فرد را از خواب بیدار کنند.
- 8) سردردهای میگرنی که به درمان های سرپایی پاسخ ندهد



در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- 1) بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشد.
- 2) بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی بسیار شدید که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده باشد.



توصیه های تغذیه ای

پرهیز از غذاهای تند، شور، پر ادویه و فست فود و تنقلاتی مانند چیپس و پفک، شکلات، کاکائو، غذاهای کنسروی و گوجه فرنگی و

همچنین غذاهای کهنه و مانده

- داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خود درای کنید.
- از مصرف مسکن بدون تجویز پزشک اجتناب شود.



اقدامات مراقبتی در منزل

- از حضور در محیط هایی با نور و صدای زیاد خودداری کنید و نور فضای خانه را حداقل امکان کم کنید.
- از استعمال بوهای مختلف مانند انواع عطر با بوی غذا خودداری کنید.
- از کار کردن طولانی با کامپیوتر و موبایل و تلویزیون پرهیز کنید.
- تا زمان بهبودی کامل به استراحت پردازید.
- ساعت خواب کافی و منظم داشته باشید و شب ها دیر نخوابید.
- در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد کار و فعالیت خود را متوقف کنید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پرسروصدا خودداری کنید.
- در حمله سردرد میگرنی مایعات بیشتر مصرف کنید.

میگرن

نوعی سردرد است که با درد ضربان دار در یک طرف سر یا با حساسیت به نور و صدا بروز پیدا می کند. این اختلال بیشتر در بزرگسالان دیده می شود اما کودکان نیز ممکن است به میگرن مبتلا شده و از میگرن شدید رنج ببرند.

میزان ابتلا به میگرن از ۳٪ در کودکان تا ۲۰٪ در نوجوانان متغیر بوده و می تواند این افراد را درگیر کند. معمولا اولین مورد در دوران نوجوانی رخ می دهد سپس در طول ۳۰ سالگی به اوج خود رسیده و با بالا رفتن سن در دهه های بعدی شدت کمتری پیدا می کند. این نوع سردرد از چند ساعت تا چند روز ممکن است طول بکشد که سردردهای طولانی میگرن با عنوان status migrainosus شناخته می شوند.