

دندان قروچه

- ضربه های خفیف به سر
- فعالیت شدید یا سنگین جسمی یا ذهنی
- مانند حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
- بی نظمی در خواب
- حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا



علل

- استرس، اضطراب، افسردگی
- باقی ماندن در یک وضعیت بدنی طولانی مدت

سر درد عصبی

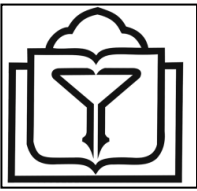
سر درد عصبی ناشی از سفتی عضلات گردن و شانه ها می باشد .

• شایعترین سردرد میان افراد . این نوع سر درد کمتر از یک ساعت تا چند روز ادامه دارد و ممکن است چند بار در ماه تکرار شود .

اگر بیش از ۱۵ روز در ماه سردرد دارید به سردرد عصبی مزمن دچار هستید .

علائم

- درد در فک، گردن، و شانه ها
- اختلال در تمرکز
- شدید شدن درد با خستگی



نام بیمار:

نام پرستار:

نام پزشک:

دانشگاه علوم
و پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی
خراسان شمالی

کد: ۲۴:

سطح: V:

سردرد عصبی



تهیه کننده: ریحانه مهاجر

گروه مخاطب: بیماران

تحت نظارت: خانم آرین

۱۳۹۳

در صورتی که علائم زیر را داشتید پیش پزشک روید

سردرد

اختلال در فعالیت های روزانه

بی حسی و ضعف اندام

دو بینی و تاری دید

بروز ضایعات پوستی

منبع: هند بوک آموزش به بیمار ماری ام
کانابو

بیمارستان امام رضا

۰۵۸۴-۲۲۲۸۱۱۱-۸

Www.nKums.ac.ir

تشخیص

تشخیص اغلب بر اساس شرح حال و علائم و معاینات فیزیکی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به تست تشخیصی و روش های تصویر برداری است .

درمان

اغلب بدون درمان خود به خود بهبود می یابد .

توصیه های بعد ترخیص

از ضد درد های خوراکی مصرف کنید .

خواب کافی و منظم داشته باشید .

در اتاق تاریک ، آرام و خنک بخوابید .

پیاده روی کنید

سردرد

اختلال در فعالیت های روزانه

وی کنید .