

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ضرورت وجود برنامه آموزشی پرستار سر درد و دردهای صورت

دکتر زهرا روددهقان
دانشیار گروه داخلی جراحی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



اولین دوره
پرستار متخصص
سر درد و دردهای صورت

The first nurse specialist
course on
headache and facial pain



TEHRAN UNIVERSITY
OF
MEDICAL SCIENCES



ضرورت وجود برنامه آموزشی پرستار سردرد و دردهای صورت

- مشکل سردرد
- ماهیت بیماری
- شیوع

- نقش و وظایف پرستاران در مراقبت از بیماران





۱. ماهیت بیماری



- سردرد از شایع ترین شکایت های جسمانی در میان همه انسان هاست
- سردرد بیشترین دلیل مراجعه بیماران به متخصصان مغز و اعصاب است .
- بیش از نیمی از جمعیت جهان یعنی ۵۲ درصد دارای یک اختلال سردرد فعال هستند.
- در حدود ۱۰ میلیون نفر در ایران تنها به سردرد میگرنی و تعداد بیشتری از این عدد به سردردهای تنشی مبتلا هستند. همچنین حدود یک و نیم میلیون نفر در ایران سردرد مزمن دارند، به این معنی که بیش از نیمی از روزهای یک ماه، دچار سردرد می شوند.



۱. ماهیت بیماری



- در همه گروههای سنی رخ میدهد
- اگر چه اغلب یک وضعیت خوش خیم است، اما در موارد شروع تازه نیاز به بررسی جدی وجود دارد
- تاثیر زیادی بر عملکرد روزانه فرد در خانواده، محل کار و در جمع دوستان گذاشته، کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهد
- با توجه به آمار بسیار بالای سردردهای تنشی و میگرنی و موارد مزمن آنها که منجر به صرف هزینه های زیاد می شود.

انواع مختلف سردرد و ماهیت متفاوت آنها

میگرن

سردرد نوع تنشی

سردرد خوشه ای و نیز سایر سردردهای تری ژمینال اتونومیک

سایر سردردهای اولیه

سردرد ناشی از ترومای سر و گردن

سردرد ناشی از اختلالات غیرعروقی داخل جمجمه

سردرد ناشی از عفونت

سردرد ناشی از اختلال هومئوستاز

سردرد یا درد صورت ناشی از اختلال در جمجمه و اندامهای صورت از گوش، چشم، بینی، دهان و ...

سردرد ناشی از اختلالات روانی

سردردهای دیگر

انواع مختلف سردرد و ماهیت متفاوت آنها

سردرد اولیه: میگرن، سردرد فشاری، سردرد خوشه ای، سردرد بعد از ضربه های مغزی
سردرد ثانویه:

- اختلال داخل جمجمه
- اختلال خارج جامعه
- علل عمومی



عوامل تاثیرگذار بر سردرد

برخی از سردردها ناشی از سبک زندگی ناسالم است که نیاز به آموزش به بیمار و پیشگیری دارد:

- رژیم غذایی سالم و صحیح
- پرهیز از استرس و تنش
- فعالیت فیزیکی منظم
- خواب مناسب
- پرهیز از دخانیات و الکل



نیازهای آموزشی بیماران

- معرفی سردرد و علل بروز آن در فرد
- عوامل تسریع کننده
- تکنیک های کاهش استرس
- توجه به عادات ماهیانه در زنان
- تغییر در روش زندگی و عادات فردی

The first nurse specialist course on headache and facial pain

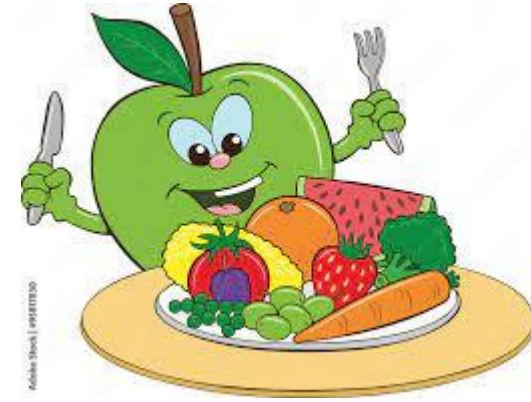


اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

تغییر در روش زندگی و عادات فردی



HEALTHY LIFESTYLE



۲- ماهیت رشته پرستاری

- محوریت حرفه پرستاری متمرکز بر امر مراقبت از بیمار است
- کنترل درد جزء مهمی از مراقبت تلقی میشود
- بیشترین زمان ارتباط با بیماران توسط پرستاران انجام می شود
- آموزش به بیماران بخش مهم و بسیار تاثیرگذاری از فعالیت های روزانه پرستاری است.



نقش پرستاران در مواجهه با بیمار مبتلا به سردرد

۱. رفع نیازهای آموزشی بیماران
۲. اقدامات غیردارویی حین بروز سردرد
۳. مراقبت های پرستاری حین اقدامات دارویی



جمع بندی و نتیجه گیری



The first nurse specialist course on headache and facial pain
اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

References

Dubois C-A, D'Amour D, Pomey M-P, Girard F, Brault I. Conceptualizing performance of nursing care as a prerequisite for better measurement: a systematic and interpretive review. Dubois et al BMC Nursing. 2013;12(7):2-20.

Rathert C, Wyrwich MD, Boren SA. Patient-centered care and outcomes: a systematic review of the literature. Med Care Res Rev. 2012; 70(4): 351-79.

Masoudi R, Kheiri F, Ahmadi F, Mohammadi I. The Effect of Self-Care Program Base on the Orem Frame Work on Fatigue and Activity of Daily Living in Multiple Sclerosis Patient. RJ. 2009; 10(3): 0-0 [In Persian]

URL <http://rehabilitationj.uswr.ac.ir/article-1-376-fa.html>

Baghdari MB, Ashraf, Nourozi, Moanaghi K. Comparison of Maternal Education by Group Discussion and Newsletter on the Quality of Nutrition in Preschool Children

Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.

References

[Andres Jung](#) , [Robert-Christopher Eschke](#), and [Kerstin Luedtke](#). Effectiveness of physiotherapy interventions on headache intensity, frequency, duration and quality of life of patients with tension-type headache. A systematic review and network meta-analysis. 2022. sage journals. <https://doi.org/10.1177/03331024221082073>

[Marjo Rinne](#), [Sanna Garam](#), and [Riku Nikander](#)+4[View all authors and affiliations](#). Neck–Shoulder Region Training for Chronic Headache in Women: A Randomized Controlled Trial. 2023. sage journals. [.https://orcid.org/0000-0003-3186-2394](https://orcid.org/0000-0003-3186-2394)

آمینوف. نورولوژی بالینی. ترجمه وهابی و نظری. ۲۰۲۰. تهران: اندیشه رفیع

اسملتزراس ب. درسنامه پرستاری برونر و سوارث. دستگاه اعصاب. مترجم: زهرا مشتاق، جلد چهاردهم، نشر سالمی، تهران، ۱۳۸۱

محمودآبادی احمد. سردرد به زبان ساده. ۱۴۰۰. نشر کردگاری