

سردرد مزمن

اگر شما سردردهای مزمن یا مکرر دارید، مهم است که تعیین کنید چه عواملی زمینه‌ساز این سردردها می‌شوند...



اگر شما سردردهای مزمن یا مکرر دارید، مهم است که تعیین کنید چه عواملی زمینه‌ساز این سردردها می‌شوند. نگاه داشتن یادداشت سردرد می‌تواند برای شما و دکترتان مفید باشد. در تهیه این یادداشت‌ها به این نکات توجه کنید: هنگامی که سردرد شروع می‌شود و جایی از سر که درد می‌گیرد. نوع دردی که احساس می‌کنید چگونه است، مثل ضربان‌دار، کورکننده، کوبنده و مانند اینها. قبل از شروع سردرد، چه احساسی دارید، مانند تغییرات در بینایی. قرار گیری اخیر در معرض نور درخشان یا بویهای تند. حملات سردرد با چه فواصل زمانی، در چه روزهایی و در چه زمانی رخ می‌دهد و مدت آن چقدر است. هر همراهی احتمالی میان سردردتان و عواملی شامل تغییرات هورمونی، سیکل قاعدگی، غذاهایی که خورده شده است، فعالیت‌های انجام‌شده، استرس‌ها، سیگارکشیدن یا تغییرات عادات خواب. اینکه شدت سردردتان در هر حمله یکسان یا متفاوت است. سابقه خانوادگی سردرد.

HealthDay News, 24 June, 2009