

سوالات بسته آموزشی سردرد ناگهانی

۱- کتابچه سردرد ناگهانی جزو کدام حیطة آموزشی است **حیطه درمان های اولیه** حیطة ارتقای سلامت و پیشگیری حیطة توانبخشی حیطة بالینی

۲- کدامیک از اهداف آموزشی کتابچه سردرد ناگهانی درست است

انواع سردرد و اهمیت سردردهای ناگهانی باید بتوانیم بیان کنیم عوارض، پیگیری، مراقبت های بعدی و موارد مراجعه به پزشک را بدانیم
توصیه خودمراقبتی در مواجهه با فرد دچار سردرد انجام دهیم **همه موارد**

۳- دردهای یک طرفه در سر همراه با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور از علائم کدامیک از انواع سردرد می باشد؟
الف) میگرن (ب) سینوزیت (ج) سردردهای خوشه ای (د) سردهای عصبی

۴- کدامیک از علائم زیر از نشانه های فشارخون بالاست؟

الف) تاری دید و سردرد (ب) درد قفسه سینه و تهوع همراه آن (ج) گیجی و عدم تمرکز (د) **۲۰۱**

۵- مهمترین علامت سکنه مغزی کدام است؟

الف) کج شدن صورت (ب) ضعف و یا فلج دست و بازو (ج) اختلال در تکلم (د) **همه موارد**

۶- زمان طلایی برای انجام اقدامات درمانی در بیمار مبتلا به سکنه مغزی کدام است؟

الف) کمتر از ۵ ساعت از شروع علائم (ب) **کمتر از ۳ ساعت از شروع علائم**
ج) کمتر از ۴ ساعت از شروع علائم (د) کمتر از ۱ ساعت از شروع علائم

۷- برای پیشگیری از سردرد از مصرف کدامیک از مواد غذایی باید پرهیز شود؟

الف) مصرف گوشت گوسفند و پرندگان مانند بلدرچین (ب) تنقلات و شیرینی های طبیعی مانند مویز و انجیر خشک
ج) **سرکه، آبنوره و بادمجان** (د) شربت عرقیات مفرح

۸- رعایت کدام یک از توصیه های زیر می تواند سردرد را کاهش دهد؟

الف) خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز (ب) عدم ورزش (ج) مصرف کافئین و شکر (د) **نوشیدن آب به اندازه کافی**

۹- کدامیک در مورد سردرد درست است

سردرد می تواند درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن باشد
سردرد می تواند به شکل های مختلف مانند دردی شدید رخ دهد
سردرد می تواند احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد
همه موارد درست است

۱۰- کدامیک به کاهش سردرد کمک می کند

پاشویه با آب ولرم، نمک و ماساژ پاها از زانو به پایین با این محلول و پرهیز از رفتن به محیط های شلوغ و پرس و صدا و عصبانیت
استفاده از سنگ پا و بوئید مواد خوشبو مانند گل نرگس و ریحان در سرد مزاجان و خیار و هندوانه در گرم مزاجان
پرهیز از پرخوری، گرسنه ماندن، خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۱۰ ساعت در شبانه روز
همه موارد درست است