

## سردرد



از شایع ترین مشکلات بشراامروزی سردرد است. در کل ۴۶٪ مردم در سراسر جهان از درد در ناحیه سر رنج میبرند. سردرد علاوه بر درد و ناراحتی جسمی، اثرات مخرب شخصیتی و اجتماعی دارد و کیفیت زندگی در این افراد پایین تر از عموم جامعه است. همچنین از اختلال در عملکرد روزانه به علت ماهیت و غیر قابل پیش بینی بودن سردرد رنج می برند. خانم ها دوبرابر آقایان به سردرد دچار می شوند. اگر چه احتمال وجود بیماری های فیزیکی مانند آسم، روماتیسم مفصلی، سکت، بیماری های مزمن اسکلتی عضلانی و اختلال خواب در این افراد بیشتر است ولی احتمال اختلال های روان مانند افسردگی، اضطراب و پنیک خیلی بیشتر از بیماری های جسمی است، به همین دلیل در مدیریت و درمان انواع سردرد باید به بهداشت روان بیمار توجه ویژه بشود.

سردرد انواع مختلف دارد؛ در اینجا تنها به ذکر نام آن ها بسنده می کنیم زیرا به باور نویسنده مقاله، اطلاعاتی که در نوشته هایی مانند نوشته حاضر از شکل های مختلف یک بیماری برای افراد غیر متخصص آرایه می شود، ممکن است باور غلط بوجود بیاورد که افراد عادی میتوانند بیماری را تشخیص و درمان نمایند که بسیار خطرناک است و می تواند عواقب بسیار شدید و مرگ بار به دنبال داشته باشد.

**شایع ترین انواع سردرد عبارتند از:** میگرن، سردرد تنشی، سردرد خوشه ای، سردرد ناشی از سینوس ها، سردرد در اثر فعالیت فیزیکی، حساسیت به بو یا صدا، سردرد به علت تغییرات هورمونی مانند زمان عادت ماهیانه در خانم ها، سردرد ناشی از مفصل فک، سردرد ناشی از قطع یا مصرف بی رویه داروها خصوصا داروهای مسکن و شایع تر از همه سردردهای ناشی از مشکلات گردن.



## علائم هشدار خطر:

نشانه هایی وجود دارند که در صورت وجود هر یک از آنها باید هر چه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

بروز سردرد پس از ضربه یا حوادث رانندگی حتی بدون ضربه به سر  
 سردرد همراه تب و لرز، تهوع و استفراغ، تشنج و یا سختی حرکت در گردن  
 سردرد همراه اختلال در بینایی، شنوایی، تعادل، مشکلات حرکتی در اندام ها مانند سختی راه رفتن، حافظه،  
 مشکلات شناختی مانند شناخت ساعت و محل یا اشخاص، سرگیجه، تغییر شخصیت و عملکرد مغز  
 سردرد با کاهش وزن یا در افراد با سابقه سرطان

سردرد در افراد با سیستم ایمنی ضعیف (ناشی از بیماری یا عوارض دارویی)  
 سردرد به طور ناگهانی شکل می گیرد و بسیار شدید و انفجاری است مخصوصا اگر شخص را از خواب بیدار کند.

نخستین سردرد اگر بعد از ۵۰ سالگی باشد یا نخستین سردرد در زندگی شما که بسیار شدید باشد و انجام فعالیت های روزانه شما را تحت تاثیر بگذارد.

پس از انجام فعالیت های بدنی شدید مانند دویدن، یا رابطه جنسی دچار سردرد می شوید.

تغییر در شکل و یا شدت سردرد معمول شما یا سردردی که با گذشت زمان بدتر شود.

سردرد همراه با درد گیجگاه، سردرد ضربان دار، سردرد همراه با چشم قرمز

سردرد غیر معمول شدید یا سردردی که به مرور زمان بدتر می شود.

علل سردرد:

عوامل متعددی ممکن است باعث سردرد شوند مهمترین آن ها عبارتند از:

بیماری (سینوزیت، عفونت، سرماخوردگی یا بیماری های جدی تر مانند ضربه و مشکلات درون مغزی مانند تومور)

استرس و عوامل روانی

ژنتیک

عوامل محیطی مانند سروصدا، محیط کار و بوی شدید

## درمان:

تشخیص علت اولین قدم برای درمان سردرد است. به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با کمک شرح حال و معاینه علت را پیدا نماید. کمک شما بسیار موثر است، یک دفترچه تهیه کنید و تمام علائم مربوط به سردرد، عواملی که باعث تشدید یا بهبود علائم می شوند را در آن یادداشت کنید. هر چه دقیق تر باشید پزشک بهتر می تواند به شما کمک نماید. در پروسه تشخیص گاهی لازم می شود آزمایش یا گرافی های رادیولوژیک مانند ام آر ای انجام شود.

دفترچه یادداشت در پروسه درمان هم کمک کننده است. بعد از شروع درمان تغییراتی که در علائم شما بوجود آمده است در دفتر ثبت کنید، ممکن است الگوی خاصی باشد که به درمان شما کمک کند. صبور باشید و تغییرات مثبت یا منفی را شفاف با پزشک خود در میان بگذارید.

در طول درمان هم باید از مواردی که باعث تحریک شما میشود مانند بوی شدید یا بعضی غذاها دوری کنید. عادت های سالم را در زندگی دنبال کنید، ورزش کنید، خواب کافی داشته باشید و با کمک پزشک درمان را پی گیری کنید.

در درمان سردرد از طیف وسیعی از داروها ممکن است استفاده شود. داروهایی ساده مانند استامینوفن، ایبوپروفن و انواع پماد مالیدنی تا داروهای تخصصی تر مانند تریپتوفان، داروهای ضد افسردگی یا داروهای کم کننده اضطراب و روش های روانکاوی مانند رفتار درمانی. تجویز انواع دارو با پزشک شما است. توجه داشته باشی حتی ساده ترین داروها در صورت استفاده سرخودی میتواند سر درد را تشدید کند یا عوارض دیگر بوجود بیاورد. در انواع سردرد بنا بر تشخیص پزشک همراهی شما با پروسه درمان بسیار موثر است.

میتوانید با انجام کارهایی سردرد خود را بهتر یا درمان کنید. توجه داشته باشید روش های زیر ممکن است در همه جواب ندهد، هر کدام برای شما مفید بود ادامه دهید. کارهایی که شما می توانید در هنگام سردرد انجام دهید:

استفاده از حوله یا کیسه سرد یا گرم؛ معمولاً در میگردن کیسه سرد کمک می کند و در سردرد تنشی یا ناشی از سینوزیت حوله گرم.

فشار روی پوست سر را کم کنید. فشار می تواند ناشی از عوامل مختلف باشد مانند کلاه تنگ، گل سرو تل در خانم ها، استفاده از عینک شنا یا مسئله روز استفاده از شیلد برای مقابله با کورونا نور را کم کنید و در بیرون از خانه عینک آفتابی استفاده کنید، کم کردن نور مخصوصا در انواع میگرن بسیار موثر است

در زمان سردرد چیزی نجوید یا اگر غذا میخورید لقمه های کوچک بردارید  
مقداری قهوه بخورید ولی زیاده روی نکنید

با استفاده از کشش و یوگا و سایر روش های ریلکسیشن، عضلات و تنش های فکری را رها کنید  
ماساژ گردن و شقیقه ها در بیشتر مواقع کمک کننده است

از مصرف موادی که باعث شروع یا تشدید سردرد می شود خودداری کنید؛ مانند غذاهای خاص، الکل، عطر و غیره و خواب کافی داشته باشید

به عنوان مثال در سر درد با منشا گردنی که شایع ترین نوع سردرد است ممکن است ترکیبی از درمان ها بکار برود؛ آموزش و بهبود بیومکانیک بدن و ورزش، داروهایی مانند بروفن برای درد، نورتریپتیلین برای کم کردن اضطراب و شل کردن گره های عضلانی (تریگر پوینت = trigger point)، انواع پماد مالیدنی، کشش، آزاد سازی عضلات با استفاده از سوزن و جریان الکتریسیته و یوگا و ریلکسیشن

نویسنده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک گیل  
کانادا