

سردرد به عنوان یک درد ناشی از سر یا گردن، قسمت فوقانی بدن تعریف می شود. درد از بافت ها و ساختارهایی نشأت می گیرد که جمجمه یا مغز را احاطه کرده اند، زیرا خود مغز هیچ اعصابی ندارد که به احساس درد منجر شود. درد ممکن است یک درد خفیف، تیز، لرزان، ثابت، آرام، ملایم، یا شدید باشد.

انواع سردرد:

1- سردرد تنشی (رایج ترین نوع سردرد):

احساس یک فشار مداوم یا فشرده شدن محکم در قسمت پیشانی، دور سر یا پشت سر که با حرکت کردن شما بیشتر یا بدتر نمی شود.

2- سردرد میگرنی (رایج تر در خانم ها):

احساس درد معمولی رو به ازدیاد در یک طرف پیشانی یا یک طرف کل سر که برخلاف سردرد تنشی با حرکت بدن یا سر، درد بیشتر و بدتر می شود. این نوع سردرد با حالت تهوع یا حتی استفراغ همراه می شود. حساسیت به نور و صدا نیز در این نوع سردرد رایج است.

3- سردردهای خوشه ای:

سردردهای خوشه ای کمتر از انواع قبلی رواج دارند ولی بسیار شدیدتر هستند. هر سال یا هر دو سال یک بار به طور معمول در زمان خاصی از سال در یک دوره ای یک تا سه ماهه، فرد روزانه دچار یک تا هشت حمله ای سردرد می شود. سردرد همیشه به یک طرف سر حمله می کند و بسیار شدید است. در این حالت چشم سمت دردناک، قرمز و دچار آبریزش می شود و ممکن است پلک بیفتد، همچنین آبریزش بینی و گرفتگی

بینی رخ می دهد. حمله ای سردرد ناگهانی است و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد. بیشتر بیماران در هنگام حمله دچار بی قراری و نا آرامی می شوند، نمی توانند آرام بنشینند، قدم می زنند، درجا می زنند یا سرشان را به دیوار می کوبند. درد ممکن است با تهوع یا حساسیت به نور یا حساسیت به صدا همراه شود. تنفس اکسیژن خالص می تواند حمله را متوقف کند.

4- سردردهای دارویی:

حاصل از مصرف بیش از حد دارو یا سردردهای بازگشتی (عودکننده) شوند. به خصوص مبتلایان به میگرن در معرض گرفتار شدن در یک چرخه ای دردناک هستند که باعث می شود بیشتر دارو مصرف کنند و به این ترتیب دردشان هم بیشتر می شود. اگر مدام دچار سردرد می شوید و برای درمان آن بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ روز در ماه از دارو استفاده می کنید (چه داروهای معمول و چه داروهای جدی تر با نسخه ای پزشک) احتمالاً دچار سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می شوید. برای این که متوجه شوید سردردتان به این خاطر است یا نه، مصرف دارو را متوقف یا به تدریج کم کنید؛ البته قبل از آن حتماً با پزشک تان مشورت کنید.

5- سردرد سینوسی:

احساس درد و فشار دور چشم ها، روی گونه ها و پیشانی به همراه آبریزش و احتقان یا گرفتگی بینی و حتی در بعضی موارد تب و لرز. این عوارض توسط آنتی بیوتیک از بین می روند. اکثر افرادی که فکر می کنند دچار سردرد سینوسی هستند در واقع دچار التهاب سینوسی یا میگرن هستند.

6- سردرد ناشی از فشار خون: تنها در مواردی که بسیار

بالا باشد باعث سردرد می شود. در حقیقت بیشتر کسانی که فشار خون بالا دارند هیچ نشانه ای بروز نمی دهند. سردردی که بعد از بلند شدن از خواب صبحگاهی رخ دهد میتواند ناشی از افزایش فشار خون بالا باشد

اختلالات مفصل

گیجگاهی



درد در شقیقه ها، بالای گوش ها

سینوسی



درد در گونه ها، بالای چشم ها

خوشه ای



درد دور چشم

تنشی



درد در قسمت دور سر فشار وارد می کند

گردن



درد در پشت سر و قسمت بالای گردن

میگرنی



درد ضرباندار، حالت تهوع، تغییرات در بینایی، تشدید حس های پنج گانه

علل سردرد:

1- **شغل:** شماسترس های کار می تواند باعث سردردهای متعدد در طول هفته شود علت سردردهای این چنینی را می توان میزان هورمون های استرس دانست که بر روی فعالیت های شیمیایی حساس مغز تاثیر می گذارند.



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) مهریز

کد سند : PA/HC/68



سردرد

واحد آموزش به بیمار

فاطمه زارع بیدکی

4- تغییرات هورمونی:

علاوه تاثیرات خلق و خویی و درد بدن، باعث انواع سردرد نیز می‌شود. تغییرات هورمونی علت سردرد حدود ۶۰ درصد خانم‌ها است. مصرف قرص‌های مسکن غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن، به صورت روزانه و چند روز قبل از شروع عادت ماهانه، می‌تواند به کاهش التهاب رگ‌های خونی مغز که باعث سردرد میگرنی می‌شوند کمک کند.

5- عادت‌های شما هنگام خواب:

سردرد می‌تواند از مشکلات فک شما باشد؛ برای مثال کسانی که در خواب دندان قروچه می‌کنند، یا کسانی که در طول روز دندان‌های خود را به هم فشار می‌دهند. درمان: از نشانه‌های این رفتار درد فک، درد گوش و صدای کلیک مانند فک هنگام باز کردن دهان و جویدن است. دندان‌پزشک شما نیز به راحتی می‌تواند تشخیص دهد که شما در خواب دندان قروچه می‌کنید یا خیر. اگر این مشکل برای شما تشخیص داده شد می‌توانید به متخصصین کلینک خواب مراجعه کنید که درمان‌های متفاوتی برای رفع مشکلات خواب دارند.

راه درمان: هر روز ۵ دقیقه این تمرین ذهنی را برای کاهش استرس انجام دهید: چشمان خود را ببندید و به جایی که شما را خوشحال می‌کند فکر کنید؛

2- رژیم غذایی: بی‌اهمیتی و فراموش کردن یا به تعویق

انداختن هر وعده غذایی، باعث افت قند خون و جرقه یک سردرد می‌شود. اما جالب است بدانید که خوردن برخی از خوراکی‌ها هم می‌تواند باعث سردرد شود. حداقل ۳۰ درصد سردردهای میگرنی به دلیل رژیم غذایی هستند. به همین دلیل انواع کالباس و سوسیس، کلم ترشی، سس سویا و پنیر کهنه و در برخی افراد خوردن پیاز و مرکبات باعث بروز سردرد و میگرن می‌شود. خوراکی‌های دیگری که درد میگرن را تحریک می‌کنند شامل مواد غذایی حاوی کافئین مونوسدیم گلوامات (نمکی است که به عنوان طعم‌دهنده در بسیاری از کنسروها و غذاهای آماده استفاده می‌شود) و اسپارتام (نوعی شیرین کننده مصنوعی است که در محصولات کم کالری و رژیمی وجود دارد).

راه درمان: پرهیز غذایی برای سردرد می‌تواند برای هر فرد به صورت متفاوتی باشد. از خوردن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، پنیرهای قوی مثل چدار، پنیر کهنه، سس سویا، دانه سویا، پنیر سویا، باقالی، ترشیجات مثل ترشی کلم و خیارشور و نان‌هایی که با خمیر ترش تهیه می‌شوند خودداری کنید. همچنین سعی کنید حداقل هر ۳ ساعت چیزی بخورید، مثلاً ۳ وعده غذایی کوچک و ۳ میان وعده در روز. کم آبی بدن می‌تواند علت سردرد باشد، همین‌طور نوشیدن زیاد قهوه؛ پس سعی کنید برای رفع سردرد و پیشگیری از آن، در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید.