

سرردها:

سررده یکی از شایع‌ترین شکایت‌های بیماری‌ها است که در بیشتر موارد عللی خوش‌خیم دارد و نیاز به درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیرقابل تحمل یا نشانه بیماری‌های خطرناک مانند تومور مغزی است. درمان سررده بستگی به عامل ایجادکننده سررده دارد، اما در اغلب موارد با مسکن سررده رفع می‌شود.



انواع سررده

سررده به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. سررده‌های اولیه عبارتند از: «میگرن»، سررده خوشه‌ای و سررده مزمن روزانه. سررده‌های ثانویه علل و پاتولوژی‌های متعددی دارند. بخش بزرگی از سررده‌ها عصبی‌اند، حدود ۹۸ درصدشان خوش‌خیم و قابل بهبودند و یک تا دو درصد از سررده‌ها نیز به دلیل «تومور مغزی» یا ضایعه مغزی رخ می‌دهند.

سررده‌های شایع

میگرن

میگرن معمولاً با تپش‌های منظم و شدید در یکی از نواحی سر همراه است و علائمی همانند تهوع، استفراغ، حساسیت شدید به نور و صدا دارد.

میگرن:

یکی از شایعترین انواع سردرد است، عمدتاً به تدریج شروع می‌شود، معمولاً یک طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. طی میگردن شخص به‌طور غیرعادی احساس خستگی و کسالت می‌کند. سپس حالت تهوع، استفراغ، اختلالات بینایی و اغلب بی‌خوابی از نور دارد.

سردرد تنشی یا هیجانی

شایعترین نوع سردرد است، خطرناک نیست، اما مکرراً رخ می‌دهد. سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد است و اغلب در اثر استرس و فشارهای عاطفی و عصبی ایجاد می‌شود. بیشتر بالغین این نوع سردرد را تجربه کرده‌اند. علت آن انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت است و مهم‌ترین دلیل هم هیجانات عصبی است. درد معمولاً در شقیقه‌ها، پیشانی و مواردی پشت سر وجود دارد، درد اغلب به گونه‌ای است که بیمار احساس می‌کند، فشاری از بیرون سر به آن وارد می‌شود، درست مانند آن که سر درمیان گیره‌ای قرار دارد. بیمار ممکن است تهوع پیدا کند، اما به استفراغ دچار نمی‌شود. این درد می‌تواند ۳۰ دقیقه تا ۷ روز ادامه داشته باشد. سردردهای تنشی اگر با استفراغ و تب، تاری دید، اختلال در تکلم، سستی دست و پاها، کاهش هوشیاری، حملات شدید و ضعف عمومی همراه باشند، باید جدی گرفته شود و حتماً به پزشک مراجعه شود.^{۱۱}

سردرد مربوط به سینوس‌ها

نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی، یا در گونه‌ها احساس می‌شود و ممکن است همراه با احتقان بینی یا آبریزش از بینی باشد. در همهٔ سنین افراد را گرفتار می‌کند و به نظر می‌رسد که افرادی که آلرژی دارند، مستعدترند. این سردرد ممکن است ساعت‌ها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است. این سردرد اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود. این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

سردرد مختلط

در موارد نادر، برخی از انواع سردرد وجود دارند که محققان معتقدند سردردهای مختلطند و علائمی ما بین سردرد تنشی و میگرن دارند. چنین مواردی وقتی رخ می‌دهند که علائم و درمان این دو سردرد در برخی از افراد به خوبی قابل افتراق نیست. برای مثال سردرد تنشی‌ای که بسیار شدید باشد و درد تیز و ضربان داری داشته باشد بسیار شبیه به سردرد میگرنی است. به علاوه هنگامی که سردرد میگرنی متناوباً روی دهد، درد آن شبیه به سردرد تنشی احساس خواهد شد.

سردرد خوشه‌ای

این نوع سردرد شدیدترین درد را به همراه دارد. معمولاً، درد هر روز در یک ساعت معین بروز می‌کند و ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد. در هنگام شروع حمله، دردی شدید و

کشنده در یک طرف سر احساس می‌شود و ممکن است آبریزش بینی و چشم از همان طرف سر آغاز شود.

علائم شایع سردرد خوشه‌ای

- درد شدید و آزار دهنده که معمولاً در داخل یا اطراف یک چشم متمرکز شده‌است، اما ممکن است به سایر قسمت‌های سر، صورت، گردن و شانه‌ها نیز کشیده شود.
- سردرد یک طرفه
- بیقراری و تشویش
- ریزش شدید اشک
- قرمزی چشم در یک طرف سر
- گرفتگی یا آبریزش بینی در یک طرف سر
- عرق شدید در پیشانی یا صورت
- رنگ‌پریدگی یا برافروختگی صورت
- ورم اطراف چشم در یک طرف سر
- افتادگی پلک (4)

ویژگی‌های سردرد خوشه‌ای

دوره خوشه‌ای معمولاً از شش تا ۱۲ هفته طول می‌کشد. تاریخ شروع و مدت هر دوره خوشه‌ای ممکن است از دوره‌ای به دوره دیگر متفاوت باشد

- سردرد معمولاً در هر روز، گاهی چند بار در روز اتفاق می‌افتد.
- یک حمله تنها می‌تواند از ۱۵ دقیقه تا سه ساعت طول بکشد.
- حملات اغلب در هر زمان یک بار اتفاق می‌افتد.
- بیشتر حملات در شب اتفاق می‌افتد، معمولاً یک تا دو ساعت پس از رفتن به رختخواب.
- درد به‌طور ناگهانی به پایان می‌رسد، به شدت کاهش می‌یابد.

سردرد ناشی از مننژیت یا عفونت

درد در این بیماران به صورت فشرده‌است و تمام سر را فرا می‌گیرد، با استراحت کاهش می‌یابد و با حرکت بدنی تشدید می‌شود. وجود علائمی چون تب و سفتی گردن به تشخیص این نوع سردرد کمک می‌کند.

سردرد به علت تومور مغزی

سر درد به علت تومور مغزی معمولاً متناوب و در اوایل صبح شدیدتر است و بیشتر ماهیت حمله‌ای دارد. با حرکت سر، بلند کردن بار، عطسه و به ویژه سرفه تشدید می‌شود. معمولاً سردرد همراه با اختلالات خواب همراه است و گاهی بیمار به علت سردرد از خواب بیدار می‌شود.

سر درد به علت فشار خون بالا

سر درد در این بیماران، معمولاً زمانی آغاز می‌شود که فشار خون به حدود ۲۰ بر روی ۱۲ رسیده باشد. این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر است و با درمان فشار خون در اکثر موارد از بین می‌رود.

سر درد ناشی از بیماری‌های چشمی

[عیوب انکساری چشم]، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی به خصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می‌شود.

سر درد ناشی از عفونت دندان

سر درد ناشی از عفونت دندان نیز از ناحیه صورت شروع و به تدریج به تمام سر منتشر می‌شود و با درمان عفونت دندانی، درد از بین می‌رود.

سر درد آلرژیک

سر درد آلرژیک نیز نوع دیگر سردرد است که بر اثر تماس فرد با ماده حساسیت زا ایجاد می‌شود. معمولاً همراه با این نوع سردرد، سایر علائم حساسیت مثل گرفتگی بینی، آبریزش بینی، سرفه، عطسه و گاهی اسهال دیده می‌شود و کنترل حساسیت معمولاً به کنترل سردرد منجر می‌شود.



سررد رعآسا

بعضی از سرردها به طور ناگهانی پدید می آیند که به آن سرردهای رعآسا گفته می شود و ممکن است عوامل خطرناکی مانند پارگی آنوریسم مغزی، تومور مغزی، خونریزی مغزی یا سکتته هموراژیک، ترومیوز سینوس وریدی یا انسداد سینوس های وریدی به وسیله لخته خون موجب بروز این نوع از سررد شود. این نوع سرردها شدید است و ممکن است بیمار دچار ضعف شدید، فلج، کاهش سطح هوشیاری حتی کما و گاهی موجب مرگ بیمار نیز شود .

اگر دچار سررد شدیدی شدید که تا کنون آن را تجربه نکرده اید یا سررد شما به سمت بدتر شدن پیش می رود، تا کنون تجربه ای مشابه آن نداشتید یا همراه با تهوع، از دست دادن هوشیاری، استفراغ، گیجی یا همراه با از دست دادن تعادل شدید زنگ خطر برایتان روشن شده است، در این موارد سریع با اورژانس تماس بگیرید .

سررد التهابی

سررد التهابی – (Inflammatory headaches) این نوع سرردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت یا سکتته مغزی رخ می دهد .

سرردهای پارازیتی

پارازیت ها نیز موجب سررد و مشکلات مغزی می شوند. پارازیت ها امواج ماکروویو هستند که باعث گرم شدن سلول و تغییرات در بافت ژنتیکی و محتوای پروتئینی سلول ها می شوند و می توانند آسیب های فراوانی به همراه داشته باشد ولی اینکه به صورت دقیق در چه مدت زمانی این امواج با چه شدتی آسیب ایجاد می کنند، به دلیل نبود مطالعات جدی روی انسان، مشخص نیست ولی در آزمایش های حیوانی نتایج بدست آمده نشان می دهد که این امواج شامل اختلالات عملکرد مغز، عدم تعادل، نبود تمرکز و سرگیجه می شوند.

سررد ناشی از سوء مصرف داروی مسکن (MOH)

این نوع از سررد ناشی از مصرف بی رویه داروهای مسکن و در امتداد سرردهای مزمن مانند میگرن مزمن ایجاد می شود. مصرف بیش از ۱۵ روز در ماه از داروهای مسکن خانواده تریپتان ها یا ارگوتامین ها می تواند موجب ایجاد این نوع از سرردها شود. سرردهای ناشی از سوء مصرف داروی مسکن شباهت زیادی به سرردهای میگرنی داشته و بسیاری از مبتلایان به میگرن با ابتلا به این نوع از سررد علی رغم درک افزایش شدت و تعداد سرردهای ماهانه خود، متوجه ابتلای خود به نوع جدید سررد نیستند. این نوع از سررد با کاهش تدریجی دارو و جایگزینی دارو با داروهای مسکن کم خطر یا روش های درمانی مکمل قابل درمان است .

آموزشهای خودمراقبتی در سردرد:

- در صورت استعمال دخانیات آن را کنار بگذارد.
- سعی کنید از ورزش کافی و استراحت و خواب کافی بهره بگیرید
- نوشیدن آب به اندازه کافی
- دوری از استرس و اضطراب
- رژیم غذایی سالم را در زندگی خود بگنجانید . محدودیت کافئین و شکر و فست فود و شیرینی و شکلات ها و حبوبات نفاخ، غذاهای تند و شور و پرادویه و استفاده از گوشت گوسفند و پرندگان مانند مرغ جوان و بلدرچین بجای گوساله و گاو
- استفاده از آب سیب و حلوای سیب و شربت عرقیات مفرح و تنقلات و شیرینیهای طبیعی مثل مویز - انجیر خشک - بادام پوست کنده
- در زمان مبتلا شدن به سردرد میتوانید از پاشویه با آب ولرم و نمک و ماساژ پاها از زانو به پایین با این محلول
- بوییدن مواد خوشبو مانند گل نرگس و ریحان در سرد مزاجان، و خیار و هندوانه ، در گرم مزاجان ، در کاهش سردرد تاثیر دارد
- پرهیز از پرخوری - گرسنه ماندن - کم خوابی و خواب زیاد و قرار گرفتن در مکانهای شلوغ و پرسرو صدا- عصبانیت - مقاربت مکرر(بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته)
- در هنگام ابتلا خود و یا یکی از اطرافیان به سردرد شدید ، خونسردی خود را حفظ کنید و سعی کنید به علایمی مانند افزایش فشارخون - مشکلات حسی و حرکتی و دیگر علایم توجه کنید تا علت سردرد را بیابید
- در صورت بررسی از نظر فشارخون و یا احساس علایم مغزی و بالا بودن زیاد فشارخون هر چه زودتر به ۱۱۵ اطلاع دهید
- بعد از بررسی علت سردرد توسط پزشک مربوط و در صورت تجویز دارو به صورت موقت یا دائم ، بایستی داروها را مصرف نموده و در فواصل منظم به پزشک مربوط جهت بررسی مراجعه نمایید.



- بیشتر سردردها ناشی از تنشهای عصبی میباشد که تنها راه پیشگیری از آن اجتناب از تنش و عدم قرارگیری در چنین محیطهایی میباشد

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان زمستان ۱۴۰۱

فهرست منابع:

- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- برونر سوارث
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir