

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

سر درد

Headache



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

سر درد چیست؟

تقریباً همه افراد سردرد را تجربه کرده‌اند. سردرد شایع‌ترین نوع درد و یکی از دلایل اصلی غیبت افراد از محل کار یا مدرسه یا مراجعه به پزشک است.

انواع سردرد عبارتند از:

سردرد تنشی:



شایع‌ترین نوع سردرد، سردرد تنشی است. این سردرد ناشی از سفتی عضلات شانه‌ها، گردن، پوست سر و فک است. همچنین ممکن است به دلیل استرس، افسردگی، اضطراب، آسیب به سر یا نگه داشتن سر و گردن در موقعیت غیرطبیعی باشد. معمولاً درد در هر دو طرف سر است. اغلب از پشت سر شروع می‌شود و به جلو گسترش می‌یابد. درد ممکن است مبهم یا فشرده (نه ضربان‌دار)، مانند یک باند یا گیره سفت باشد. شانه‌ها، گردن یا فک ممکن است سفت یا دردناک باشند.

درد ممکن است یک بار، مداوم یا روزانه رخ دهد. درد ممکن است ۳۰ دقیقه تا ۷ روز طول بکشد. ممکن است با استرس،

خستگی، سر و صدا یا نور شدید تشدید شود و در خوابیدن مشکل داشته باشید. سردردهای تنشی معمولاً باعث حالت تهوع یا استفراغ نمی‌شوند. افراد مبتلا به سردردهای تنشی اغلب سعی می‌کنند با ماساژ پوست سر، شقیقه‌ها یا پایین گردن خود درد را تسکین دهند.

سردرد میگرنی:



دردی کوبنده یا ضربان‌دار در یک طرف سر است. به صورت یک درد مبهم شروع می‌شوند و در عرض چند دقیقه تا چند ساعت بدتر می‌شوند. در یک طرف سر با درد پشت چشم یا پشت سر و گردن بدتر می‌شوند. ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. اغلب با علائم دیگری مانند تغییرات بینایی، حساسیت به صدا یا نور یا حالت تهوع همراه است. در میگرن:

- سردرد ممکن است با هاله نور همراه باشد. این علائم هشدار دهنده است که قبل از سردرد شروع می‌شوند.

- درد معمولاً با تلاش برای حرکت بدتر می‌شود.
- می‌گرن ممکن است توسط غذاهایی مانند شکلات و پنیرهای کهنه، حذف وعده غذایی، بوهای تند، ترشی‌جات، اضطراب و استرس تحریک شود. ترک کافئین، کمبود خواب و مصرف الکل نیز ممکن است از عوامل محرک باشند.



دو نوع اصلی می‌گرن وجود دارد:

- می‌گرن کلاسیک (می‌گرن با اورا): دارای علائم هشداردهنده
- می‌گرن رایج (می‌گرن بدون اورا): بدون علائم هشداردهنده

اورا گروهی از علائم سیستم عصبی است که به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای شروع می‌گرن در نظر گرفته می‌شوند. اغلب، بینایی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و می‌تواند شامل هر یا همه موارد زیر باشد:

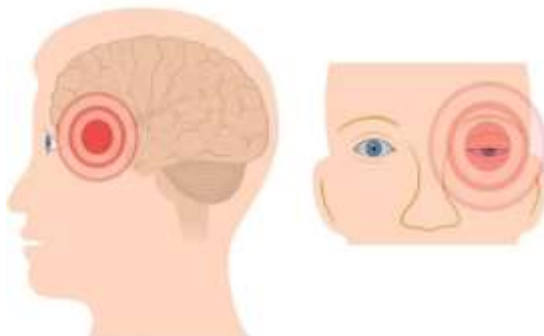
- نقاط کور موقت یا نقاط رنگی
- تاری دید
- درد چشم
- دیدن ستاره‌ها، خطوط زیگزاگ یا نورهای چشمک‌زن
- دید تونلی (فقط قادر به دیدن اشیاء نزدیک به مرکز میدان دید)
- سایر علائم سیستم عصبی شامل خمیازه کشیدن، مشکل در تمرکز، حالت تهوع، مشکل در یافتن کلمات مناسب، سرگیجه، ضعف، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن است.

برخی از این علائم در سردردهای میگرنی بسیار کمتر دیده می‌شوند. اگر هر یک از این علائم را دارید، پزشک شما احتمالاً آزمایش‌هایی را برای یافتن علت تجویز می‌کند. علائم هشداردهنده اغلب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از سردرد رخ می‌دهد. میگرن‌ها در صبح شایع‌تر هستند؛ افراد اغلب با آنها از خواب بیدار می‌شوند.

سردردهای برگشتی:

سردردهایی هستند که مرتباً برمی‌گردند. آنها اغلب در اثر استفاده بیش از حد از داروهای مسکن برای سردردهای دیگر مانند میگرن یا سردردهای تنشی رخ می‌دهند. به همین دلیل، به این سردردها، سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو نیز گفته می‌شود. افرادی که بیش از ۳ روز در هفته به طور منظم داروی مسکن مصرف می‌کنند، می‌توانند به این نوع سردرد مبتلا شوند.

سردرد خوشه‌ای،



سردرد خوشه‌ای نوعی سردرد ناگهانی، شدید، تیز و بسیار دردناک و در یک طرف صورت از گردن تا شقیقه احساس می‌شود و اغلب چشم را درگیر می‌کند همراه با اشک‌ریزش چشم، افتادگی پلک و گرفتگی بینی می‌باشد. سردرد معمولاً ۲ تا ۳ ساعت پس از به خواب رفتن شروع می‌شود. حملات از ۱۵ دقیقه تا ۳

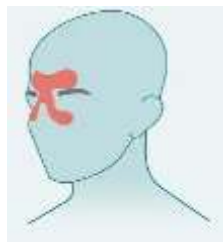
ساعت طول می‌کشد اما می‌تواند در زمان بیداری نیز رخ دهد. سردرد معمولاً روزانه و در یک زمان مشخص از روز رخ می‌دهد. حملات می‌توانند ماه‌ها طول بکشند. این حملات با دوره‌های بدون درد که حداقل ۱ ماه طول می‌کشند، از هم جدا می‌شوند. در برخی افراد، سردردها هرگز برنمی‌گردند یا می‌توانند یک سال یا بیشتر بدون توقف (مزمّن) ادامه یابند.

پزشکان دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی باعث سردردهای خوشه‌ای می‌شود. به نظر می‌رسد که آنها مربوط به آزاد شدن ناگهانی هیستامین (ماده شیمیایی در بدن که در طول پاسخ حساسیتی آزاد می‌شود) یا سروتونین (ماده شیمیایی ساخته شده توسط سلول‌های عصبی) در ناحیه عصبی در صورت به نام عصب سه قلو هستند. مردان بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این

سر دردها می‌توانند در هر سنی رخ دهند، اما بیشتر در دهه ۲۰ تا میانسالی شایع هستند و معمولاً در خانواده‌ها ارثی هستند.

سر درد سینوسی:

باعث درد در جلوی سر و صورت می‌شود. این درد به دلیل تورم در مجاری سینوسی پشت گونه‌ها، بینی و چشم‌ها است. درد هنگام خم شدن به جلو و هنگام بیدار شدن از خواب در صبح بدتر می‌شود. سردرد ممکن است در صورت ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، تب یا سندرم پیش از قاعدگی رخ دهد.



سر درد ناشی از اختلالی به نام آرتریت گیجگاهی:

در این سردرد سرخرگی است که خون را به بخشی از سر، گیجگاه و ناحیه گردن می‌رساند، متورم و ملتهب می‌شود.



میگرن



فشار خون بالا



تنشی



سینوسی



خوشه ای



برگشتی

در موارد نادر،

- سردرد می‌تواند نشانه‌ی چیزی جدی‌تر باشد، مانند:
- خونریزی در ناحیه‌ی بین مغز و بافت نازکی که مغز را می‌پوشاند (خونریزی زیر عنکبوتیه)
 - فشار خون بسیار بالا
 - عفونت مغزی، مانند مننژیت یا آنسفالیت، یا آبسه
 - تومور مغزی
 - تجمع مایع در داخل جمجمه که منجر به تورم مغز می‌شود (هیدروسفالی)
 - کمبود اکسیژن در طول خواب (آپنه خواب/ وقفه تنفس در حین خواب به صورت گذرا)
 - مشکلات رگ‌های خونی و خونریزی در مغز، مانند ناهنجاری عروقی مغز (AVM)، آنوریسم مغزی یا سکته مغزی

سردرد چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک شما می‌تواند با انجام معاینه فیزیکی و پرسیدن علائم و سابقه پزشکی شما، نوع سردرد را تشخیص دهد. به طور مثال در صورت افتادگی پلک به سردرد خوشه‌ای و در صورت درگیری عضلات گردن به سردرد تنشی می‌توان شک کرد. هیچ آزمایش خاصی برای اثبات اینکه نوع سردرد شما چیست، وجود ندارد.

در صورت داشتن علائم عصبی همراه با سردرد، پزشک برای بررسی علت سردرد، به طور مثال سردرد ناشی از تومور مغزی، عفونت پرده‌های مغزی، ناهنجاری عروق مغز و ... ممکن است آزمایش نمونه مایع مغزی-نخاعی (به زبان عامه مایع کمر)، تصویربرداری از مغز (سی تی اسکن یا ام آر آی) و نوار مغز درخواست کند.



در ارتباط با سردرد چه کاری میتوان انجام داد؟

درمان سردرد ها با توجه به نوع سردرد متفاوت خواهد بود و ترکیبی از دارودرمانی و تغییر در سبک زندگی و شناسایی محرک های بروز درد است.

یک گام کلیدی، یادگیری نحوه مدیریت سردرد در خانه است. یک دفترچه یادداشت سردرد می تواند به شما در شناسایی محرک های سردرد کمک کند. وقتی دچار سردرد می شوید، موارد زیر را بنویسید:

- روز و زمان شروع درد
 - آنچه در ۲۴ ساعت گذشته خورده اید و نوشیده اید
 - چقدر خوابیده اید
 - چه کاری انجام می دادید و درست قبل از شروع درد کجا بودید
 - سردرد چه مدت طول کشیده و چه چیزی باعث توقف آن شده است
- دفترچه یادداشت خود را با پزشک خود مرور کنید تا محرک ها یا الگویی از سردردهای خود را شناسایی کنید. این می تواند به شما و پزشکتان در ایجاد یک برنامه درمانی کمک کند. دانستن محرک های شما می تواند به شما در جلوگیری از آنها کمک کند

دارو

سردرد خوشه ای:

درمان سردردهای خوشه ای شامل موارد زیر است:

- پزشک شما ممکن است درمان های زیر را برای زمان وقوع سردرد توصیه کند:
- داروهای تریپتان، مانند سوماتریپتان.
- داروهای ضدالتهاب (استروئیدی) مانند پردنیزون. شروع با دوز بالا، سپس کاهش تدریجی آن در طول ۲ تا ۳ هفته.
- تنفس اکسیژن ۱۰۰٪ (خالص).
- ارگوتامین، که می تواند حملات خوشه ای را در عرض ۵ دقیقه متوقف کند (هشدار: این دارو در صورت مصرف همزمان با سوماتریپتان یا برخی داروهای دیگر می تواند خطرناک باشد. در زمان مصرف این دارو در معرض هوای سرد قرار نگیرید. دارو را با غذا میل کنید. در صورت بی حس یو گزگز اندام ها، تاول های قرمز ی ا بنفش روی دست و پا و تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید).

ممکن است برای کنترل سردرد خود به بیش از یکی از این درمان‌ها نیاز داشته باشید. پزشک شما ممکن است قبل از تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام یک برای شما بهتر است، چندین دارو را امتحان کند. داروهای مسکن و مواد مخدر معمولاً درد سردرد خوشه‌ای را تسکین نمی‌دهند زیرا مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا اثر کنند.

• درمانهایی برای پیشگیری از سردرد:

از سیگار کشیدن، مصرف الکل، غذاهای خاص و سایر مواردی که سردرد شما را تحریک می‌کنند، خودداری کنید.

سردردها ممکن است خود به خود از بین بروند یا ممکن است برای پیشگیری از آنها به درمان نیاز داشته باشید. داروهای زیر نیز ممکن است برای درمان یا پیشگیری از علائم سردرد استفاده شوند:

- تزریق استروئید
- داروهای آلرژی
- داروهای ضد افسردگی
- داروهای فشار خون
- داروهای تشنج

سردرد تنشی:

هدف، درمان فوری علائم سردرد و پیشگیری از سردرد با اجتناب یا تغییر محرک‌های آن است. یک گام کلیدی در انجام این کار شامل یادگیری مدیریت سردردهای تنشی در خانه از طریق موارد زیر است:

- یادگیری کارهایی که باید برای تسکین سردرد هنگام شروع آن انجام دهید. بسیاری از افراد می‌توانند سردردهای تنشی خود را با درمان محافظه‌کارانه، مانند آرامش یا آموزش مدیریت استرس، از جمله موارد زیر درمان کنند:



- ماساژ
- بیوفیدبک
- طب سوزنی
- کیسه یخ یا گرم
- دوش آب گرم

- در صورت نیاز، داروهایی که ممکن است سردرد تنشی را تسکین دهند عبارتند از:
 - داروهای مسکن بدون نسخه، مانند آسپرین، ایبوپروفن یا استامینوفن.

- مسکن‌های مخدر معمولاً توصیه نمی‌شوند.
 - شل‌کننده‌های عضلانی
 - داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای
 - داروهای ضد تشنج برای جلوگیری از عود.
- اگر این داروها کمکی نکردند، با پزشک خود در مورد داروهای تجویزی صحبت کنید.
- توجه داشته باشید که:

- مصرف دارو بیش از ۳ روز در هفته ممکن است منجر به سردردهای برگشتی شود. اینها سردردهایی هستند که به دلیل مصرف بیش از حد داروهای مسکن، مرتباً عود می‌کنند.
- مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند به کبد شما آسیب برساند.
- مصرف بیش از حد ایبوپروفن یا آسپرین می‌تواند معده شما را تحریک کند یا به کلیه‌های شما آسیب برساند.

سردرد میگرنی:

هیچ درمان خاصی برای سردردهای میگرنی وجود ندارد. هدف، درمان فوری علائم میگرن و پیشگیری از علائم با اجتناب یا تغییر عوامل محرک است.

- **تغییرات سبک زندگی** شامل موارد زیر است:
 - عادات خواب سالم‌تر، مانند خواب کافی و رفتن به رختخواب در یک ساعت مشخص در هر شب
 - عادات غذایی سالم‌تر، از جمله عدم حذف وعده‌های غذایی و اجتناب از عوامل محرک غذایی
 - مدیریت استرس
 - کاهش وزن، در صورت داشتن اضافه وزن
- اگر میگرن مکرر دارید، پزشک شما ممکن است برای کاهش تعداد حملات، دارو تجویز کند. برای مؤثر بودن، باید هر روز دارو مصرف کنید. داروها ممکن است شامل موارد زیر باشند:
 - داروهای ضد افسردگی
 - داروهای فشار خون
 - داروهای ضد تشنج
 - تزریق سم بوتولینوم نوع A (بوتاکس) نیز ممکن است در کاهش حملات میگرنی در صورت وقوع بیش از ۱۵ روز در ماه کمک کند.

برخی افراد با مصرف مواد معدنی و ویتامین‌ها تسکین می‌یابند. با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید آیا ریبوفلاوین یا منیزیم برای شما مناسب است یا خیر. مصرف برخی از این داروها ممکن است برای یک زن باردار یا شیرده بی‌خطر نباشد.

• درمان حمله

وقتی علائم می‌گرن شروع می‌شود:

- برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، آب بنوشید، به خصوص اگر استفراغ کرده‌اید.
- در یک اتاق آرام و تاریک استراحت کنید.
- یک پارچه خنک روی سر خود قرار دهید.
- از سیگار کشیدن یا نوشیدن قهوه یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید.
- از نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید.
- سعی کنید بخوابید.

سایر داروها در اولین نشانه حمله می‌گرن مصرف می‌شوند. داروهای مسکن بدون نسخه مانند استامینوفن، ناپروکسن، ایبوپروفن یا آسپرین اغلب در مواقع خفیف بودن می‌گرن مفید هستند. توجه داشته باشید که:

- مصرف داروهای مسکن بیش از ۳ روز در هفته ممکن است منجر به سردردهای برگشتی شود. اینها سردردهایی هستند که به دلیل استفاده بیش از حد از داروهای مسکن، مرتباً عود می‌کنند.
- مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند به کبد شما آسیب برساند.
- مصرف بیش از حد ناپروکسن، ایبوپروفن یا آسپرین می‌تواند معده شما را تحریک کند یا به کلیه‌های شما آسیب برساند.

برخی از داروهای می‌گرن رگ‌های خونی را تنگ می‌کنند. اگر در معرض خطر حمله قلبی هستید یا بیماری قلبی دارید، قبل از استفاده از این داروها با پزشک خود صحبت کنید. برخی از داروهای می‌گرن نباید توسط زنان باردار استفاده شوند. اگر باردار هستید یا قصد بارداری دارید، با پزشک خود در مورد اینکه کدام دارو برای شما مناسب است صحبت کنید. گیاه بابونه گاوی گیاهی است که ممکن است برای می‌گرن استفاده شود. این گیاه می‌تواند برای برخی افراد موثر باشد. قبل از استفاده از بابونه گاوی، مطمئن شوید که پزشک شما آن را تأیید می‌کند.

پیشگیری از سردردهای می‌گرنی

اگر می‌گرن شما بیش از دو بار در هفته رخ می‌دهد، پزشک شما ممکن است داروهایی را برای مصرف روزانه توصیه کند که ممکن است به پیشگیری از می‌گرن شما کمک کند. هدف، کاهش

تعداد دفعات بروز میگرن و شدت سردرد است. این نوع داروها ممکن است به پیشگیری یا کاهش سردردهای میگرنی کمک کنند:

- داروهایی که معمولاً برای فشار خون بالا استفاده می‌شوند
- داروهای خاصی که برای درمان افسردگی نیز استفاده می‌شوند
- داروهای خاصی که برای درمان تشنج نیز استفاده می‌شوند، به نام ضد تشنجه‌ها
- تزریقی سم بوتولینوم نوع A (بوتاکس) برای افراد منتخب

در تمام سردردها، مصرف الکل باعث شروع و تشدید علائم می‌شود و باید از مصرف آن پرهیز کنید



فعالیت مجاز

سردرد خوشه‌ای:

از هر فعالیتی که منجر به بروز سردرد می‌شود خودداری کنید. برنامه ورزشی منظم در طی حملات سردرد داشته باشید. خواب و استراحت کافی داشته باشید.

سردرد میگرنی:

در زمان بروز حملات استراحت کنید. برنامه منظم ورزشی در طی حملات سردرد داشته باشید. در حین حملات از رانندگی و کار با ابزار و ماشین آلات خطرناک خودداری کنید.

سردرد تنشی:

در زمان بروز حملات استراحت کنید. برنامه منظم ورزشی جهت تقویت عضلات سر و گردن داشته باشید. هنگام مطالعه، کار یا انجام سایر فعالیت‌ها، وضعیت بدنی خوبی را رعایت کنید. هنگام تایپ کردن، کار با کامپیوتر یا انجام سایر کارهای نزدیک، مرتباً کمر، گردن و شانه‌های خود را ورزش و کشش دهید. چشم‌های خود را معاینه کنید. اگر عینک دارید، از آن استفاده کنید.

تغذیه مناسب

سردرد خوشه ای:

از مصرف مواد غذایی که باعث شروع سردرد می شود اجتناب کنید، مانند تخم مرغ و مواد لبنی.

سردرد میگرنی:

فاصله بین وعده های غذایی طولانی نباشد. از مصرف مواد غذایی که باعث شروع سردرد می شود اجتناب کنید، مانند پنیر کهنه، قهوه، شکلات، سس، غذاهای فست فودی (سوسیس، کالباس)، گوجه فرنگی و پیاز.

سردرد تنشی:

در زمان سردرد چیزی نخورید. اگر قند خون پائین دارید از مواد غذایی شیرین استفاده کنید.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تغییر در شدت و الگوی سردرد
- بروز عوارض داروها
- بروز تاری دید و اختلالات بینایی
- عدم تعادل و راه رفتن

