

سردرد یکی از مشکلات رایج است که بیشتر افراد آن را تجربه کرده اند.

عواملی که منجر به سردرد می شوند به چهار دسته زیر تقسیم میشوند:

- عاطفی، مانند استرس، افسردگی یا اضطراب
- پزشکی، مانند میگرن یا فشار خون بالا
- جسمی، مانند آسیب دیدگی
- محیطی، مانند آب و هوا

سردردهای مکرر یا شدید می توانند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهند. دانستن علت سردرد می تواند به فرد کمک کند اقدامات مناسبی انجام دهد.

سردرد می تواند بر روی قسمت‌های مختلف سر تأثیر بگذارد و درد ممکن است در یک یا چند محل وجود داشته باشد. طبقه بندی درد می تواند به پزشک کمک کند تا به تشخیص و درمان صحیح برسد.

سردرد ممکن است اولیه یا ثانویه باشد.

سردردهای اولیه

سردرد اولیه از علائم بیماری زمینه ای نیست. این سردردها به دلیل مشکلاتی در ساختارهای سر و گردن ایجاد می شوند.

سردرد اولیه ممکن است به دلیل فعالیت بیش از حد در مناطق زیر باشد:

- مناطق خاص مغز
- رگ های خونی
- عضلات
- اعصاب
- مواد شیمیایی مغز

انواع متداول سردردهای اولیه شامل سردردهای خوشه ای و تنشی است.

همچنین، سردرد می تواند ناشی از استفاده مداوم از دارو برای تسکین درد باشد و این نوع دیگری از سردرد اولیه است.

سرردهای ثانویه

علل سردرد ثانویه ممکن است موارد زیر باشند:

- بارداری
- عفونت
- کم کاری تیروئید
- آرتريت
- سکتة مغزی
- تومور مغزی

در صورت بروز سردرد با علائم زیر، مراجعه به پزشک اهمیت فراوانی دارد:

- سر درد شدید است
- مداوم است
- به طور منظم رخ می دهد
- با دارو بهبود نمی یابد
- در کنار سایر علائم مانند گیجی، تب، تغییرات حسی یا سفتی در گردن رخ می دهد

انواع سر درد:

سردرد تنشی

سردرد تنشی نوع متداول سردرد اولیه است. درد معمولاً به تدریج و در اواسط روز ایجاد می شود.

فرد ممکن است احساس کند:

- گویی نواری محکم در اطراف سر خود دارد
- درد مداوم و کسل کننده در دو طرف سر دارد
- درد گسترش یافته به گردن یا از آن نشئت گرفته

سرردهای تنشی ممکن است اپیزودیک و یا مزمن باشند:

اپیزودیک: این حملات معمولاً چند ساعت طول می کشد، حتی ممکن است چندین روز ادامه داشته باشد.

مزمّن: این سردردهای تنشی ۱۵ روز یا بیشتر در ماه و به مدت حداقل سه ماه رخ می دهد.

میگرن

سردرد میگرنی معمولاً ضربان دار است. اغلب در یک طرف سر اتفاق می افتد.

شخص مبتلا به میگرن ممکن است موارد زیر را نیز تجربه کند:

- سبکی سر
- اختلالات حسی، مانند تغییرات بینایی
- حساسیت به نور یا صدا
- حالت تهوع، احتمالاً همراه با استفراغ

سردردهای میگرنی دومین نوع رایج سردردهای اولیه است. آنها می توانند کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهند.

یک دوره میگرن ممکن است از چند ساعت تا ۲-۳ روز طول بکشد. شدت درد در قسمت‌های مختلف می تواند بسیار متفاوت باشد. ممکن است از یک بار در هفته تا یک بار در سال رخ دهد.

استفاده بیش از حد مسکن ها:

این نوع سردرد در گذشته به عنوان سردرد برگشتی شناخته می شد. این نوع سردرد هنگامی اتفاق می افتد که فردی برای درمان سردرد، بیش از حد از دارو استفاده کند.

سردردهای دارویی معمولاً ناشی از مصرف داروهای افیونی مانند داروهای حاوی کدئین یا مورفین است.

علاوه بر سردرد، بیمار ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- گردن درد
- بی قراری
- احساس گرفتگی بینی
- کاهش کیفیت خواب

سردرد خوشه ای:

این سردردها معمولاً بین ۱۵ دقیقه تا ۳ ساعت طول می کشد و ممکن است یک تا هشت بار در روز بروز کنند.

سردردهای خوشه ای ممکن است بطور مداوم به مدت ۴-۱۲ هفته بوجود بیاید و سپس از بین بروند. آنها معمولاً هر روز تقریباً در یک زمان مشخص اتفاق می افتند.

بین سردردهای خوشه ای، فرد ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. این دوره های بهبودی ممکن است ماهها یا سالها به طول انجامد.

سردردهای خوشه ای معمولاً شامل موارد زیر است:

- درد کوتاه مدت اما شدید
- درد در اطراف یک چشم
- پارگی یا قرمزی چشم
- پلک افتاده
- گرفتگی بینی یا آبریزش
- مردمک چشم کوچکتر در یک چشم
- تعریق صورت

سردرد رعد و برقی:

سردردهای ناگهانی و شدیدی هستند که اغلب آنها را "بدترین سردرد زندگی من" توصیف می کنند. حداکثر شدت آنها در کمتر از ۱ دقیقه است و بیش از ۵ دقیقه دوام می آورند.

سردرد رعد و برقی یک سردرد ثانویه است که می تواند یک وضعیت تهدید کننده زندگی را نشان دهد، مانند:

- آنوریسم
- سندرم انقباض عروق مغزی برگشت پذیر
- مننژیت
- آپولکسی هیپوفیز
- خونریزی در مغز
- لخته شدن خون در مغز

افرادی که این سردردهای شدید و ناگهانی را تجربه می کنند باید فوراً تحت مراقبت های پزشکی قرار بگیرند.

سردردهای سینوسی

با سردردهای سینوسی، دردی عمیق و مداوم در استخوان گونه، پیشانی یا روی بینی احساس می‌کنید. این اتفاقات زمانی رخ می‌دهد که سینوس‌ها ملتهب شوند. این درد معمولاً همراه با سایر علائم سینوسی مانند آبریزش بینی، گرفتگی گوش، تب و تورم صورت است. سردرد سینوسی واقعی ناشی از عفونت سینوس است، بنابراین ترشحاتی که از بینی خارج می‌شود، زرد یا سبز خواهد بود، بر خلاف ترشحات شفاف در سردردهای خوشه‌ای یا میگرنی.

سردردهای پس از سوانح:

سردردهای استرس پس از سانحه معمولاً ۲-۳ روز پس از آسیب دیدگی سر شروع می‌شوند. در این موارد فرد احساسات زیر را تجربه خواهد کرد:

- درد مبهم که هر از گاهی بدتر می‌شود
- سرگیجه
- سبکی سر
- مشکل در تمرکز
- مشکلات حافظه
- خسته شدن سریع
- تحریک پذیری

سردرد ممکن است چند ماه طول بکشد. اما اگر طی دو هفته بهتر نشد، باید با پزشک مشورت کرد.

سر دردهای مرتبط با فعالیت جسمانی

هنگامی که ورزش می‌کنید، عضلات سر، گردن و پوست سر به خون بیشتری احتیاج دارند. رگ‌های خونی برای تأمین خون متورم می‌شوند. نتیجه یک درد ضربان دار در دو طرف سر است که می‌تواند از ۵ دقیقه تا ۴۸ ساعت طول بکشد. این سردرد معمولاً در حین فعال بودن یا فقط بعد از آن رخ می‌دهد، چه فعالیت ورزشی باشد یا جنسی.

سردردهای هورمونی

این نوع سردرد در اثر تغییر سطح هورمون‌ها در دوران قاعدگی، بارداری و یائسگی رخ می‌دهند. تغییرات هورمونی ناشی از استفاده از قرص‌های جلوگیری از بارداری و درمان جایگزینی هورمون نیز می‌تواند باعث سردرد شود. سردردی که دو روز قبل از قاعدگی یا در سه روز اول پس از شروع آن اتفاق می‌افتد، به میگرن قاعدگی مشهور است.

درمان:

استراحت و داروهای مسکن اصلی ترین درمان های سردرد هستند.

گزینه های درمانی عبارتند از:

- داروهای مسکن بدون نسخه، مانند داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی
- تجویز داروهای مسکن
- داروهای پیشگیرانه برای شرایط خاص، مانند میگرن
- درمان های لازم برای بیماری های زمینه ای

درمان سردردهایی که به دلیل مصرف بیش از حد دارو رخ میدهند، شامل کاهش دوز مصرفی دارو یا قطع دارو است.

درمان های جایگزین

برخی از این رویکردهای درمانی عبارتند از:

- طب سوزنی
- رفتار درمانی شناختی
- مصرف محصولات بهداشتی گیاهی و تغذیه ای
- هیپنوتیزم
- مراقبه

برخی شواهد نشان می دهد که ممکن است در مواردی که فرد دارای کمبود منیزیم و ویتامین D باشد، میگرن رخ دهد. گرچه شواهد قطعی نیستند، اما ممکن است مصرف ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم اکسید منیزیم در روز به جلوگیری از میگرن کمک می کند.

کمبود مواد مغذی ممکن است به دلیل کاهش کیفیت رژیم غذایی فرد، مشکلات سوء جذب یا سایر بیماری ها رخ بدهد.

درمانهای خانگی

برخی از درمانهای خانگی می توانند به جلوگیری از سردرد کمک کنند یا درد را تسکین دهند. به برخی از روشهای درمانی خانگی در ادامه اشاره شده است:

- از کیسه گرم یا یخ بر روی سر یا گردن استفاده کنید، اما از گرمای زیاد استفاده نکنید و هرگز یخ را مستقیماً روی پوست قرار ندهید.
- در صورت امکان از عوامل استرس زا خودداری کنید.
- وعده های غذایی منظم بخورید، مراقب باشید که سطح قند خون را ثابت نگه دارید.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی نیکو

- با رعایت یک روال منظم در یک اتاق خنک، تاریک و ساکت، به اندازه کافی بخوابید.
- برای سلامتی و کاهش استرس به طور منظم ورزش کنید.
- مصرف الکل را محدود کرده و مقدار زیادی آب بنوشید.
- هنگام کار برای کشش و جلوگیری از خستگی چشم، استراحت کنید.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

www.nccih.nih.gov

www.americanmigrainefoundation.org