

امکان درد در بافت مغز و بیشتر قسمت های جمجمه و بخش وسیعی از پرده های مغز وجود ندارد و تنها برخی از بخش های موجود در سر به درد حساس هستند مانند پوست و بافت زیر آن، عضلات و، رگهای خونی، چشم ها، گوش ها، و حفره های بینی، و سینوس ها. خارج از جمجمه، درد ممکن است از التهاب یا کشش عضلات، التهاب سرخرگ های پوست سر یا التهاب سینوس ها، گوش ها یا لثه ها ناشی گردد. داخل جمجمه، گشاد شدن یا تنگ شدن سرخرگها التهاب پرده های مغز یا فشار ناشی از غده خوش خیم یا خونریزی میتوان باعث سر درد گردد.

سردرد ها بر حسب علت به دو دسته تقسیم میشوند:

سردردهای اولیه: مانند میگرن، سردرد های تنشی، سردرد های خوشه ای

سردرد ثانویه: مانند سردردهای ناشی از افزایش فشار خون، سینوزیت، سردردهای همراه با ضربه به سر، سردردهای همراه با اختلالات عروقی (مانند خونریزی مغزی)، سردردهای ناشی از توده های مغزی و سردردهای ارجاعی از سایر ارگانها مانند درد چشم ها (عیوب انکساری)، درد مفصل گیجگاهی فکی و درد دندان

انواع سردرد



محل درد، در سردردهای مختلف با هم تفاوت دارد مثلاً در میگرن درد یک طرفه است و در حالت تنشی قسمت پیشانی درد دارد و در سر درد خوشه ای یک قسمت مشخص مثلاً چشم درد دارد و در سینوزیت در اطراف گونه و بینی درد دارد.

زمان سردرد و مدت آن، شدت درد ارتباط با خواب، سرفه

کردن یا فشار، عادت ماهیانه، تغییر وضعیت، آسیب های وارد شده و قطع مصرف دارو درمان هایی که جهت برطرف کردن درد انجام داده اید، دارد. توصیف دقیق درد می تواند به تشخیص نوع سردرد شما کمک کند.

در زمان سردرد پزشک از شما در خصوص ویژگیهای سردردتان سوالات زیر را میپرسد

شکل سردرد، ضربان دار، محیطی، فشار دهنده

سردرد تنشی

شایع ترین نوع سردرد هستند که به صورت درد یا احساس گرفتگی، فشار یا انقباض در سر ایجاد میشوند. علت آن گرفتگی عضلات پشت گردن و شانه ها می باشد و معمولاً به دنبال فشار روانی، اضطراب، خستگی یا افسردگی آغاز میشوند.

سردردی که ۲ یا چند بار در هفته رخ میدهند، مزمن محسوب میشوند

این نوع سردرد در هر سنی یا جنسی مشاهده میشود اما در بزرگسالان و نوجوانان شایعتر می باشد. ممکن است یک نفر هم دارای سردرد میگرنی و هم سردرد تنشی باشد. در این سردرد اغلب درد مبهم و فشارنده، منتشر و شدید در ناحیه پیشانی، پوست سر، شقیقه ها یا پشت گردن است.

فرد احساس پری یا فشار در سر میکند، از کشیدگی و گرفتگی در عضلات سر یا گردن/شانه/چانه شکایت دارد. درد از پشت سر شروع و به جلوی سر کشیده میشود. ندرتاً با تهوع و استفراغ همراه است مدت درد از **۳۰ دقیقه تا ۷ روز متغیر** است و معمولاً به دنبال استرس، خستگی، صدا یا نور شدید آغاز میگردد. فشار روحی، افسردگی و اضطراب شایع ترین محرک های آن به شمار میروند.

پیشگیری از سردرد تنشی:

عواملی که سبب سردرد تان میشود را بشناسید و از آن ها اجتناب کنید مانند موارد زیر:

خستگی، استرس، هیجان، اضطراب، فعالیت زیاد و.....

خود مراقبتی در سردرد

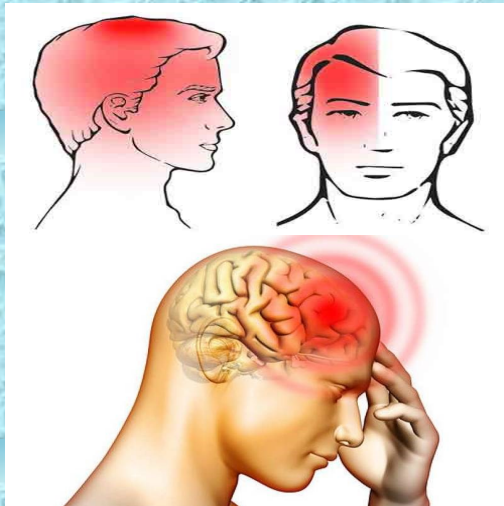
اصلاح شیوه ی زندگی و فراهم نمودن شرایط برای یک زندگی سالم و کم تنش، شناسایی و دور شدن از موقعیت های استرس، داشتن برنامه منظم برای زندگی، زمان کار، عبادت، تفریح و....

در هنگام سردرد در یک اتاق آرام و تاریک استراحت کنید. حوله سردی روی پیشانی خود قرارداده و روی شقیقه ها فشار دهید تنفس آرام و عمیق داشته باشید، دوش آب گرم بگیرید پوست سر و عضلات صورت و بالای گردن را ماساژ دهید. بهتر است به محض شروع درد درمان را آغاز کنید، درمورد درمانهای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

در صورتیکه سردرد همراه با درد شدید و خواب آلودگی و تغییر در بینایی و حرکت وحس و تشنج و تغییر هوشیاری بود به پزشک مراجعه نمائید



سردرد و میگرن



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

میگرن بدون هاله: یک میگرن معمولی بوده که فرد علائم هشدار دهنده را ندارد، ممکن است چند ساعت قبل از بروز، فرد شاد، پرانرژی، تشنه، خواب آلود و تحریک پذیر باشد.

خود مراقبتی در میگرن

بهتر است به محض شروع حملات، داروها را مصرف نمایید. در نوع مصرف مسکن با پزشک مشورت کنید. همیشه چند قرص مسکن همراه خود داشته باشید. در صورت تهوع و استفراغ از شیاف استفاده کنید و از مصرف بیش از حد داروها خودداری نمایید. بهترین راه برای بهبود حملات، رفتن به رختخواب و خوابیدن در اتاق تاریک، بدون سرو صدا و بلند کردن زیر سر به اندازه ۳۰ درجه میباشد.

نوشیدن قهوه تلخ ممکن است در بعضی از افراد مفید باشد. کیسه آب گرم و یا یخ پرروی پشت گردن و یا محلی که بیشترین درد را درآید بگذارید.

با ماساژ ملایم بر روی گیجگاه، پشت گردن و شانه ها می توانید باعث تسکین درد شوید. نقطه ای که احساس درد میکند را به آرامی فشار دهید. دارو درمانی و اصلاح شیوه ی زندگی و فراهم نمودن شرایط برای یک زندگی سالم و کم تنش، شناسایی و دور شدن از موقعیت های استرس، داشتن برنامه منظم برای زندگی، زمان کار، عبادت، تفریح و....

سایر سردردها ی اولیه غیر شایع می تواند بدنبال ورزش، فعالیت جنسی، فشار ناشی از سرفه و... ایجاد گردد. که هر کدام ویژگی خاص خود را دارد. مثلاً در ورزش در هر ۲ طرف سر احساس میشود. در سرفه به صورت شدید و ضربان دار می باشد. و در فعالیت جنسی درد تند و تیز و چند ثانیه تا چند دقیقه میباشد.

منبع: بیماریهای مغز و اعصاب برونر و شوارث چاپ ۲۰۱۸

جهت استفاده ار مشاوره مراقبتی درمورد بیماری خود با شماره ۳۴۵۷۰۰۲۹ با داخلی ۴۱۴ یا سایت rajaei.abzums.ac.ir ارتباط برقرار نمایید

نوعی سردرد مزمن دوره ای است که از ۴ تا ۷۲ ساعت طول کشیده و همراه با تهوع و استفراغ می باشد. علت دقیق آن مشخص نیست. اما دانشمندان گمان میکنند که این سردردها با نوعی عدم تعادل میان مواد شیمیایی مغز در ارتباط هستند. میزان بروز آن در میان پسران و دختران همسال یکسان میباشد، اما این میزان پس از دوران بلوغ در خانم ها بیشتر است. حدود ۷۰-۸۰ درصد مبتلایان دارای سابقه خانوادگی مثبت هستند.

میگرن به دو صورت هاله دار و بدون هاله ایجاد می شود

میگرن هاله دار: میگرن هاله دار، در این نوع فرد ۵-۲۰ دقیقه قبل از شروع درد نوعی هشدار عصبی دریافت میکند. این هشدار، که به آن هاله میگویند، ممکن است مانند: دیدن جرقه های رنگین، سر گیجه، احساس کرختی در یک طرف بدن، ضعف در عضلات، مورمور شدن و بی حسی لب ها یا مشکل تکلم یا نوشتن باشد. دارای چهار مرحله می باشد که شامل:

(۱) مرحله مقدماتی: در این مرحله فرد ۱ الی ۲ روز قبل از شروع حمله میگرن دچار علائمی مانند: حسایت به نور یا صدا، تغییر در اشتها، تشنگی، خستگی، تغییرات خلقی میشود.

(۲) مرحله هاله ای: در این مرحله ممکن است فرد علائم زیر را داشته باشد: دیدن نقاط نورانی، تغییر در حس بویایی، چشایی، یا لامسه، سوزن سوزن شدن صورت و یا دست ها، خواب آلودگی، سر گیجه و ضعف اندامها، تهوع و گاهی استفراغ

(۳) مرحله حمله میگرن: شروع سر درد شدید در یک طرف سر و گاهی هر دو طرف سر به صورت ضربان دار که با فعالیت افزایش می یابد.

(۴) مرحله بهبود: درد به تدریج فروکش میکند، بیمار برای مدتی احساس خستگی و سر گیجه نموده و ممکن است به مدت طولانی بخوابد.