



## سر درد

### انواع سردرد:

1- سردرد میگرنی 2- سردرد تنشی 3- سردرد مربوط به آلرژی 4- سردرد مربوط به بیماری ها مثل مننژیت، سینوزیت، تومور مغزی، و.....

### سردرد و سینوزیت :

اگر سردرد میگرنی با آلرژی یا سینوزیت همراه شود تشخیص و درمان آن بسیار مشکل خواهد بود چون هر کدام که درمان شود علائم بیماری دیگر باقی مانده بیمار ادعا می کند که خوب نشده شواهد حاکی از آن است که بسیاری از سردردهایی که به سینوسها نسبت داده می شوند، در واقع سردردهای میگرنی هستند و یا همراه با میگرن نیز می باشد؛ در نتیجه مصرف داروهای ضداحتقان (پرخونی مخاط) یا آنتی بیوتیکها این سردردها را تسکین نمی بخشد.

90 درصد افرادی که سردرد خود را به سینوسهایشان نسبت می دهند در واقع به میگرن مبتلا بودند. این افراد پیش از آن که تشخیص صحیح بیماریشان داده شود و دردشان با درمان مناسب تسکین پیدا کند، به طور متوسط به چهار دکتر مراجعه کرده اند. گروه های آموزشی آلرژی و آسم و گروه های آموزشی بیماری های گوش و حلق و بینی چیزی به نام "سردرد سینوسی" را به رسمیت نمی شناسند؛ و معتقدند که تنها هنگام عفونت های سینوس گاهی سردرد رخ می دهد.

### سردرد حاد :

سردرد یک بیماری نیست بلکه علامتی از یک بیماری است و سردردها به سه صورت تظاهر می کنند:



نوع اول؛ سر درد حاد است که بدون سابقه قبلی و به طور ناگهانی ایجاد شده و اگر در گذشته سابقه سردرد در بیمار وجود داشته باشد این سردرد از نظر شدت و کیفیت و محل درد با سردردهای قبلی تفاوت دارد .

### شایع ترین علت سردرد حاد را :

✓ خونریزی مغزی،

✓ بیماری های عروقی مغز،

✓ التهاب بافت مغزی (انسفالیت)

✓ بیماری چشمی مثل آب سیاه (گلوکوم)

✓ تشنج

✓ کشیدن مایع مغزی نخاعی،

✓ فشار خون بسیار بالا،

✓ تب

✓ مسمومیت با CO

✓ مصرف بعضی از داروها عنوان می کند.

دومین دسته سردردهای نسبتاً حاد هستند که معمولاً سیر نسبتاً تدریجی دارند و در مدت چند هفته یا چند ماه بروز می کنند. این نوع سردرد اگر در افراد مسن دیده شود و سیر طولانی داشته باشد باید جدی گرفته و بررسی کامل از آن صورت گیرد.

### شایع ترین علل :

✓ التهاب شریان گیجگاهی،

✓ تومور مغز،

✓ آبسه مغزی،

✓ خونریزی لب مغزی ،

✓ افزایش فشار داخل جمجمه ( تومور)

✓ گرفتاری عصب سه قلو

✓ فشار خون

✓ دردهای غیرمعمول صورت

✓ بیماری های مزمن ریه

✓ کم کاری تیروئید

نوع سوم سردرد، سردردهای مزمن است که سالیان سال وجود داشته و گاهی نیز حملات سردرد آن باعث ناراحتی و ناتوانی بیمار شده ولی سیر خوش خیم دارد.

✓ سردردهای عصبی (تنشی )

✓ سردردهای خوشه ای،

✓ بیماری های ستون فقرات گردنی

✓ سینوزیت چرکی

✓ بیماری های دندان

### شیوع سردرد :

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایاتی است که بیماران مراجعه‌کننده به پزشکان دارند، براساس برخی از آمارها، 90 درصد مردان و 95 درصد از زنان در طول حیات خود دچار سردرد شده‌اند. تقریباً همه مردم در مرحله‌ای از زندگی خود مبتلا به سردرد می‌شوند.

یک سردرد شدید می‌تواند تمامی ابعاد زندگی یک فرد را تحت‌الشعاع خود قرار داده و باعث از کار افتادگی و یا اختلال در تحصیل شود.

میگرن یکی از شایع‌ترین علل مراجعه افراد به پزشکان است و بعد از سردرد تنشی شایع‌ترین نوع سردرد در همه جوامع بشری به شمار می‌رود. به طوری که 12 تا 15 درصد مردم جهان از آن رنج می‌برند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) میگرن را در رده ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌های انسانی قرار می‌دهد. حدود 28 میلیون آمریکایی از چنان میگرن شدیدی رنج می‌برد که باعث می‌شود موقتاً کارکردشان در محل کار یا خانه مختل شود. چندین میلیون نفر دیگر هم اشکال خفیف‌تر میگرن را تجربه می‌کنند. میگرن عارضه‌ای بیشتر از یک سردرد صرف است.

میگرن سردردی است دوره‌ای با زمینه ارثی و خانوادگی که در کودکی، نوجوانی و یا اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود ولی اوج پیدایش نشانه‌های آن، در سنین 20 تا 35 سالگی است میانگین سن شروع میگرن در زنان ایرانی 24 سالگی و در مردان، 22 سالگی است. حدود چهار درصد کودکان پیش از بلوغ میگرن دارند. پس از بلوغ این میزان تا 6 درصد در مردان و 18 درصد در میان زنان افزایش می‌یابد و بعد به تدریج تا 40 سالگی شیوع میگرن کاهش می‌یابد.



میگرن در خانم‌ها شیوع بیشتری دارد و نسبت ابتلای زنان به مردان 3 به یک است. و با هورمون‌های زنانه بالا و پایین می‌شود. کم نیستند زنانی که هر ماه با شروع دوره عادت ماهانه‌شان، به ناچار دردهای میگرنی را نیز تحمل کنند. ولی در پسر بچه‌ها بیشتر از دختر بچه‌ها دیده می‌شود. آمار نشان می‌دهد، در ایران 84/4 درصد افراد مبتلا به میگرن را خانم‌ها و 15/6 درصد از آنها را آقایان تشکیل می‌دهند. به‌طور معمول میگرن تا 30 الی 40 سالگی ادامه پیدا می‌کند و اولین علائم میگرن به ندرت بعد از 50 سالگی رخ می‌دهد.

## تعریف میگرن:

میگرن، سردردی است که در اثر نوعی گشادشدن ناگهانی عروق مغزی به وجود می‌آید. که می‌تواند باعث تهوع و حساسیت به نور و صدا و گاهی سرگیجه شود.

## انواع میگرن

سردردهای میگرنی به دو نوع مهم تقسیم می‌شوند:

میگرن با «اورا» (پیش درآمد)

اینگونه سردرد که میگرن کلاسیک نیز نامیده می‌شود بیشتر جنبه ارثی دارد. ابتدا «اورا» و سپس سردرد بروز می‌کند. «اورا» نشانه‌های عصبی برگشت پذیری هستند که به دلیل اسپاسم عروق مغزی پدید می‌آیند و به گونه‌های مختلفی توسط فرد بیان می‌شوند.

مثلاً

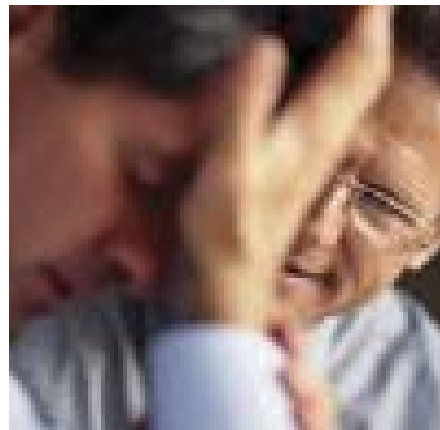
به صورت:

✓ تار شدن دید

✓ پیدایش لکه‌های سیاه پیدایش لکه‌های سیاه جلوی چشم

✓ پدیدار شدن خطوط نورانی زیکزاک‌ی در جلوی چشم‌ها بروز می‌کند. پیدایش لکه‌های سیاه جلوی چشم

✓ پدیدار شدن خطوط نورانی زیگزاکی در جلوی چشم‌ها بروز می‌کند.



## «اورا» در اندام‌ها :

به صورت گزگز، کرختی، سنگینی بدن، سرگیجه، واخترال در تکلم خود را نشان می‌دهند.

در پی «اورا» که مدت آن 5 تا 30 دقیقه است سردرد خفیف تا شدید می‌بروز می‌کند که

به‌طور معمول در یک نیمه سر متمرکز است

و در بیشتر موارد با احساس ضربان درون سر همراه است

و گاهی شدت آن به اندازه‌ای می‌رسد که بیمار باید همه کارهای خود را کنار گذاشته و به مکان تاریک و ساکتی پناه ببرد.

در این بیماری معمولاً پس از خوابیدن، سردرد برطرف می‌شود.

در برخی گونه‌های مقاوم بیماری ممکن است بیمار چندین روز از سردرد رنج ببرد و اقدامات دارویی به او کمکی نکند.

## میگرن بدون "اورا":

این نوع میگرن شایع‌ترین نوع میگرن است که جنبه ارثی آن کمتر است و بیشتر در بیماران بالای 40 سال رخ می‌دهد. نشانه‌های بالینی این نوع میگرن، با میگرن کلاسیک تفاوت چندانی ندارد و اقدامات درمانی آن نیز مانند میگرن با پیش درآمد است بعد از متوقف شدن سردرد میگرنی، فرد احساس خستگی و درد عضلانی می‌کند و به استراحت احتیاج دارد.

## عوامل زمینه ساز (محرك ها) : در افراد مختلف محرك‌های مختلفی برای میگرن وجود دارد و هر کس خودش

باید ببیند که کدام محرك بیشترین تاثیر را در شروع شعله‌وری بیماری‌اش دارد. اگر قادر باشید مشخص کنید چه عواملی باعث آغاز حمله میگرن در شما می‌شود، ممکن است بتوانید از بروز آن جلوگیری کنید.

یک سری عوامل زمینه ساز وجود دارد که برای پیشگیری از این نوع سردردها باید عواملی مانند:

## عوامل زمینه ساز زیاد شایع :

- 1- نخوردن یک وعده غذا و یا دیر غذا خوردن، گرسنگی بیش از حد، نخوردن غذای کافی : ( در ماه رمضان که فاصبه بین دو غذا زیاد می‌شود درد های میگرنی شایع است) (میگرنی هایی که صبحانه نمی‌خورند اغلب ظهر ها سردرد می‌شوند) .
- 2- اختلال خواب : (بی خوابی، یا تغییر برنامه خواب، پر خوابی و یا از خواب پریدن، نخوابیدن به مقدار کافی، و یا دیر خوابیدن) (افرادی که عادت دارند ظهر بخوابند اگر نخوابند سردرد می‌شوند) (کسانی که شب ساعت خاصی می‌خوابند و یا یک شب دیر تر از موعد می‌خوابند)
- 3- تغییرات میزان هورمون‌های بدن، نوسان میزان هورمون‌ها، مثلا هنگام دوره قاعدگی. اگر چه ارتباط دقیق بین سردرد و هورمون‌ها مشخص نیست، تغییرات در میزان استروژن و پروژسترون به نظر می‌آید که باعث راه اندازی سردرد در خیلی از زنان با سردرد میگرنی می‌شود. زنان با یک تاریخچه میگرن اغلب گزارش سردرد درست قبل از یا در خلال عادت ماهیانه خود می‌کنند. کاهش میزان استروژن در پیش از قاعدگی ماهانه باعث تحریک بروز میگرن قاعدگی می‌شود، که نسبت به اشکال دیگر میگرن شدیدتر و طولانی‌مدت‌تر است. این نوع میگرن معمولا در بارداری که سطح استروژن بالاست، کاهش می‌یابد. داروهای هورمونی مانند قرص‌های ضد حاملگی و هورمون‌های جایگزین درمانی، همچنین ممکن است میگرن را بدتر کند.
- 4- تعطیلات و به هم خوردن برنامه‌های کاری روزمره
- 5- خستگی یا عوامل جسمی: فعالیت جسمی شدید، شامل فعالیت جنسی، ممکن است موجب تحریک میگرن شود.
- 6- استرس. یک دوره از کار سخت که به دنبال آن استراحت و شل کردن بدن باشد ممکن است منجر به میگرن ضعیف شده بشود. استرس در محیط کار یا خانه همچنین می‌تواند موجب تحریک میگرن شود عوامل عاطفی مانند استرس یا اضطراب. (هر نگرانی مثلا مهمانی رفتن دیر آمدن بچه به خانه، بحث‌های خانوادگی)
- 7- رفتن به مکان‌های شلوغ، صداهای بلند (در معرض سروصدا قرار گرفتن سخنرانی‌های طولانی و یا همه‌همه‌های زیاد)
- 8- محرك‌های حسی. حساسیت به نور رفتن به محیط‌های بسیار روشن، قرار گرفتن در معرض نور. (نگاه کردن به افتاب در تایستانها، روزهای برفی) نورهای شدید و درخشش خورشید می‌تواند سردرد تولید کند.
- 9- بوهای غیر معمولی هم می‌تواند- شامل رایحه‌های خوشبو، مثل عطر ها و گلها، و بوهای نامطبوع مانند تینر و بوی سیگار در محیط.
- 10- تغییرات آب و هوا. (تغییر فصل و یا مسافرت) تغییرات در محیط زیست. فصل‌ها، میزان ارتفاع، فشار جو یا تغییر زمان منطقه ای می‌تواند سردرد میگرن تسریع کند
- 11- بسیاری از افراد با میگرن دارای تاریخچه خانوادگی میگرن هستند. اگر هر دو والدین میگرن دارند، شانس زیادی برای داشتن آن دارند. حتی اگر یکی از والدین میگرن داشته باشد، فرد در خطر زیادی برای گرفتن میگرن هست.

### 13- غذاها:

- ✓ برخی از غذاها باعث سردرد در برخی افراد می‌شود. شایعترین مواد شامل الکل، بخصوص آب‌جو و شراب قرمز، مخمرها، ترشی و سرکه، غذاهای ترد شده در آب‌لیمو یا ماست، اغلب چاشنی‌ها، و خیلی از غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده هستند. برخی غذاها از جمله غذاهای سرخ‌شده یا چرب، غذای چرب،
  - ✓ مثل پنیر مانده، سس، گوجه‌فرنگی، پیاز و پیازچه، برخی گوشتها و غذاها
  - ✓ بستنی یا هر غذایی که با ماده رایحه‌بخش یا غذایی که حاوی افزودنی باشند.
  - ✓ مصرف کافئین به مقدار زیاد یا تحمل محرومیت از آن در افرادی که به آن وابستگی دارند شکلات، قهوه، کاکائو، هستند.
- ✓ عطر و ادکلن‌های تند بوهای تند و تحریک‌کننده، برخی ادکلن‌ها و سیگار و قلیان
- ✓ ضربه‌های شدید و ناگهانی به سر
- ✓ استحمام طولانی مدت و هوای گرم
- ✓ افراد میگرنی شخصیتی و سواسی و تحریک‌پذیر دارند و در برابر استرس آسیب‌پذیرتر از دیگران هستند.

### گاهی در روزهای پیش از آغاز سردرد میگرنی، فرد به یکی از حالات زیر مبتلا می‌شود:

- ✓ کم‌اشتهایی، پراشتهایی،
- ✓ تمایل به خوردن خوراکی‌های خاص
- ✓ زود عصبانی شدن و خوشحالی بی‌مورد
- ✓ اختلال در خواب، خمیازه کشیدن پی‌در‌پی و آروغ زدن



### علل ایجاد سردرد:

گرچه مدت‌ها اعتقاد بر این بود که میگرن یک سردرد عروقی اولیه است که نتیجه انقباض و بعد گشاد شدن عروق خونی در سر است، علت اصلی این مشکل هنوز مشخص نشده است؛ در حال حاضر آن را ناشی از تغییرات عصبی در مغز و آزادی مواد پپتیدی عصبی-التهابی می‌دانند تنها چیزی که می‌دانیم، این است که برخی محرک‌ها می‌تواند باعث شعله‌ور شدن این حمله‌ها شود؛ مثلا کم‌شدن یک نوع واسطه عصبی به نام «سروتونین»، می‌تواند این تغییرهای ناگهانی در عروق مغزی را در پی داشته باشد که به نوبه خود باعث انقباض عروقی می‌شوند. این پپتیدهای التهابی رشته‌های عصبی را حساس می‌کنند و در نتیجه آنها به تحریکات معمول مانند ضربان نبض عروق واکنش نشان می‌دهند و باعث درد میگرنی می‌شوند سردرد اغلب قبل از اینکه رگ‌ها گشاد شوند شروع می‌شود

تحریک گیرنده‌های حساس به درد در اطراف سر، گردن و درون جمجمه است. این گیرنده‌ها ممکن است در بیماری‌های مختلفی مثل

- ✓ میگرن
- ✓ مننژیت
- ✓ افزایش فشار درون جمجمه
- ✓ خونریزی مغزی تحریک شوند.

شدیدترین سردردها در مننژیت‌های چرکی و تحریکات پرده مغز دیده می‌شود.

قسمتی از "کورتکس" مغز کسانی که مبتلا به میگرن می‌باشند از حالت عادی کمی ضخیمتر است. این افراد نسبت به انواع درد هم حساسیت بیشتری داشته باشند. همه آنها کورتکسی با ضخامت میانگین 21 درصد نسبت به افراد عادی دارند و از دوران بچگی از سردردهای میگرنی رنج می‌برند و در مورد دیگر دردها نیز حساسیت بیشتری دارند.

علل ابتلای بیماران به میگرن، مشکلاتی در "هیپوتالاموس" مغز می‌تواند موجب ابتلا به میگرن شود. با وجود کشف این موضوع امیدوارند تا بتوانند راه حلی را برای این سردرد شایع پیدا کنند این درد بر اثر یک سری اختلالات در سیستمهای مغز است.

گاهی میگرن در برخی خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود.

## علائم :

در میگرن میزان درد از خفیف تا شدید متغیر بوده و سردردها به صورت حمله‌ای ظاهر می‌شود ممکن است با یک یا چند نشانه از قبیل :

احساس ضربان در سر (حالت ضربانی یا کوبشی) معمولا در یک طرف سر دچار ضربان می‌شود

درد میگرنی بیشتر موضعی است، یعنی در یک نقطه خاص سر حس می‌شود شروع سردرد می‌تواند از ناحیه گیجگاهی، پیشانی یا پشت سر باشد. گاهی بیمار نمی‌تواند نقطه خاصی را برای آغاز درد بیان کند



درد در این بیماری بیشتر موارد در یک نیمه سر وجود دارد

و تنها در 30 درصد موارد سردرد دوطرفه است.

گاهی نیز درد در پشت چشم‌ها احساس می‌شود.

تهوع و گاهی استفراغ

گریز از روشنایی و صدا و سرگیجه از علائم دیگر بیماری می‌باشد.

حمله سردرد ممکن است از چند ساعت تا سه روز (4 تا 72 ساعت) متغیر است.

حرکت کردن سردرد را بدتر می‌کند.

و با افزایش سن، دفعات و شدت آن کاهش می‌یابد.

و گاهی فقط هنگام پیروید ماهانه بروز می‌کند. در 75-85 درصد موارد خودبه‌خود بهبود می‌یابد و با یائسگی و پایان نوسانات هورمونی پایان می‌پذیرد

هر چند که نداشتن "اورا" (پیش‌حمله) کلاسیک به معنای مبتلا نبودن به میگرن نیست برخی افراد پیش از سردرد علائمی بینایی، حسی یا حرکتی دارند که برای کمتر از یک ساعت طول می‌کشد. این علائم شامل دیدن جرقه‌های نورانی یا اختلال‌هایی در دید و حتی توهم‌های خاص، بی‌حسی در دست، سرگیجه و ناتوانی در سخن گفتن است. افرادی که این علائم را تجربه می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی-عروقی هستند. حدود یک پنجم افراد مبتلا به میگرن قبل از شروع سردرد حالتی به نام "اورا" تجربه می‌کنند

حملات میگرن به دنبال تحریک شدن شدید سلول‌های عصبی و به دنبال آن خستگی و مختل شدن کار آنها رخ می‌دهد. این دو مرحله با وقوع تغییرات بینایی در مرحله اورا همراهی دارند و سپس سردرد ضربان‌دار حاصل می‌آید.

✓ درد گوش

✓ گزگز اندام‌ها

✓ اختلال خواب و افسردگی

سردرد با فعالیت تشدید می‌شود

بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند هنگام شروع درد با یک دستمال سر خود را محکم ببندند که این مسئله در بهبودی سردرد آنها مؤثر است.

و فرد احساس یک ناخوشی عمومی می‌کند.

علاوه بر این افراد ممکن است دچار

✓ گرفتگی بینی

✓ تاری دید

✓ اسپهال

✓ دردهای به صورت قولنج شکم در کودکان بیشتر دیده می‌شود.

✓ احساس غیرطبیعی گرما یا سرما، (احساس سرما و تعریق)

✓ اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و ناتوانی در تمرکز شوند.



اغلب مبتلایان به شکل شدید بیماری بدون درمان نمی‌توانند حتی از عهده انجام ساده‌ترین کارها برآیند و باید به تختخواب پناه ببرند تا حمله سردرد پایان یابد. پس از حمله هم مبتلایان اغلب احساس خستگی، تحریک‌پذیری، بیقراری یا افسردگی می‌کنند،

هرچند که برخی‌ها هم احساس سرزندگی و پرا نرژی بودن غیر معمولی می‌کنند.

سردرد میگرنی در اغلب موارد به اشتباه به سردرد ناشی از تنش یا مشکل سینوس‌ها نسبت داده می‌شود احتمالاً به این خاطر که میگرن هم می‌تواند باعث پرخونی و گرفتگی بینی، فشار و درد در پیشانی، زیر چشم‌ها، و ناراحتی در هر یک از دو طرف صورت شود.

هنگامی که بیماران میگرنی 15 روز یا بیشتر در ماه سردرد داشته باشند، مبتلا به میگرن مزمن می‌باشند.

## **پیشگیری و درمان :**

خواه شما داروی پیشگیری کننده مصرف می‌کنید یا نه، شما می‌توانید از تغییر در شیوه زندگی سود برده و کمک به کاهش تعداد و شدت میگرن کنید. این پیشنهادات می‌تواند برای شما کمک کننده باشد:

### **پرهیز از برانگیزاننده ها:**

از غذاهایی که قبلاً موجب بروز سردرد شما شده پرهیز کرده و غذاهای دیگری استفاده کنید. اگر عطر و بوها مشکل ساز هستند از آنها دوری کنید. در کل، سعی کنید که یک الگوی ثابت و منظم خواب و غذای منظم داشته باشید.

### **ورزش منظم:**

ورزش های هوازی منظم باعث کاهش تنش شده و می‌تواند کمک به پیشگیری از میگرن کند. اگر پزشک شما موافق باشد، هر ورزش هوازی را که لذت می‌برید را انتخاب کنید، شامل راه رفتن، شنا و دوچرخه سواری البته اول باید آهسته گرم شوید، چون ورزش های ناگهانی و شدید می‌تواند موجب سردرد گردد.

### **کاهش دادن اثر استروژن:**

اگر شما خانمی هستید که میگرن دارید و استروژن به نظر میرسد که سردرد شما را آغاز یا بدتر میکند، یا یک سابقه خانوادگی از سکنه و فشار خون دارید، شما می‌توانید مقدار استروژن را کاهش داده یا از آن پرهیز کنید. این داروها شامل قرصهای ضد حاملگی و هورمون های جایگزین درمانی می‌باشند. با پزشک خود صحبت کنید تا در صورت لزوم جایگزین دیگری برای شما در نظر بگیرند.

### **ترک سیگار:**

اگر سیگار میکشید در باره ترک آن با پزشک خود صحبت کنید. سیگار کشیدن می‌تواند موجب بروز و بدتر شدن سردرد میگرن شود.

### **مراقبت های فردی**

مراقبت های فردی می تواند کمک به راحت شدن از درد میگرن گردد. این کمک کننده ها به سردرد را سعی کنید استفاده کنید:

### **یک دفترچه خاطرات درست نمایید:**

که مشخص کنید چه موادی موجب شروع سردرد در شما میشود. زمان شروع سردرد و چه مقدار طول میکشد و اگر هیچ چیز باعث بهبودی شد یادداشت کنید. مطمئن شوید که پاسخ های شما به استفاده از هر دارویی را یادداشت کرده اید. همچنین توجه به نوع غذایی که در 24 ساعت گذشته شما خورده اید قبل از شروع سردرد داشته باشید، هر استرس غیر معمول، و چگونه احساس میکنید و در زمان شروع سردرد چه اقدامی انجام میدهید. اگر شما تحت استرس هستید، به پزشک خود بگویید.

### **ورزش:**

شل کردن ماهیچه ها، مدیتیشن و یوگا به هیچ وسایلی نیاز ندارد. شما می توانید آنها را در کلاس یاد بگیرید یا در خانه با استفاده از نوار یا کتاب یاد بگیرید. یا حداقل نیم ساعت در روز را به کارهایی که شما را راحت و شل میکند بپردازید. مانند گوش کردن به موسیقی، باغبانی، دوش گرفتن، یا مطالعه.

### **خواب کافی داشته باشید:**

ولی بیش از حد نخوابید. نیاز روزانه به خواب در بزرگسالان 7 تا 9 ساعت خواب شب است.

### **استراحت کنید و راحت باشید:**

اگر امکان پذیر باشد، در یک اتاق تاریک و ساکت استراحت کنید وقتی که شما احساس می کنید که سردرد به سراغ شما می آید. یک کیسه یخی که در پارچه پیچیده شده باشد را پشت گردن خود قرار دهید و فشار ملایمی را بر ناحیه دردناک سر وارد نمایید.

### **مهارت های کنار آمدنی**

زندگی با میگرن یک چالش روزانه است. سردرد ها میتوانند هم ناتوان کننده و هم غیر قابل پیش بینی باشند و ممکن است تداخل با شغل، ارتباط با خانواده و دوستان، و بطور کلی کیفیت زندگی داشته باشد. اگر چه درمانهای جدید انتخاب های بیشتری را برای مدیریت درد پیشنهاد میکنند، اگر هنوز سردرد های ناتوان کننده ای در زمان اضطراب و افسردگی وجود دارد. این انتخاب ها کمک به کنار آمدن فرد با بیماری میکند.

### **مشاوره:**

میگرن می میتواند روش ها را آموزش دهد تا استرس را مدیریت کند و بر درد فائق آید. درمان خانوادگی با آموزش

در مورد تواند کمک به افراد در زندگی نماید.

### **گروه های حمایتی:**

اعضای گروه معمولا آخرین اطلاعات را در مورد درمانهای دارویی، مراقبت های فردی یا شیوه های تکمیلی دارند. پزشک ممکن است در ارتباط گروهی که در نزدیکترین محل اقامت شما هستند ویا سایت های اینترنتی که وجود دارد را معرفی نماید که می توانید از آن استفاده کنید.

## درمان:

**الف:** در میان دیگر فواید، طب سوزنی می تواند کمک کننده برای سردرد باشد. این درمان از سوزن های یکبار مصرف نازک استفاده میکند که عموما موجب درد کم یا بدون درد و ناراحتی است.

ب: سعی کنید که استفاده از داروها را متوازن کنید با استفاده از ورزش منظم، تکنیک های شل کردن و راحت بودن، غذاهای مفید و استراحت کافی. حداقل نیم ساعت در روز را برای استراحت و آرامش قرار دهید.

## درمان دارویی:

1- جهت استفاده از هر نوع دارو باید به پزشک مراجعه کنید واز مصرف خود سرانه پر هیز نمایید.

2- داروی مسکنی را که بیش از حد مصرف می شود، ترک کنند، و در عین حال آماده دوره ترک دردناک آن هم باشید.

3- استفاده بیش از حد داروهای مسکن ممکن است باعث شود که پس از فروکش کردن ابتدایی سردرد، فرد دچار بازگشت سردرد شدیدتر (سردرد کمانه ای) شود. البته در برخی از مبتلایان به میگرن، مغز به تدریج به درد حساسیت بیشتری پیدا می کند، به طور سردردها شدیدتر می شوند.

4- تجویز داروها به منظور پیشگیری از بیماری میگرن، تا حد زیادی به سلیقه و تجربه پزشک و فرکانس حملات میگرن بستگی دارد. به عنوان مثال اگر فردی در سال فقط دوبار دچار سردرد میگرنی شود لازم نیست که به مدت طولانی از داروهای پیشگیری کننده استفاده کند. تعداد داروهای پیشگیری کننده از میگرن بسیار زیاد است  
انتخاب یک استراتژی پیشگیری کننده یا از بین برنده درد بستگی به شدت و تکرار سردرد دارد.

درجه ناتوان کنندگی سردرد و دیگر وضعیت های پزشکی که ممکن است داشته باشد. بیمار را کاندید برای درمان پیشگیری کننده میکند.

اگر دارای 2 یا بیشتر حمله های ناتوان کننده در هفته باشد. در ماه سه روز یا بیشتر به طول می انجامد؛ کسانی که بیش از 2 بار در هفته (بیش از چند روز در هفته) مصرف داروی مسکن دارند ممکن است، نشاندهنده مصرف بیش از حد دارو باشد. و نیاز به درمان با داروهای پیشگیری کننده دارند.

اگر میگرن غیر عادی وجود دارد یا بیماران یا حالت های غیر معمول میگرنی مانند پیش علامت های دیداری (اورا)

دارند، مناسب‌ترین افراد برای درمان‌های پیشگیرانه هستند

داروهای پیشگیری کننده می‌توانند توالی حملات سردرد را تا نصف کاهش دهند

## داروهای پیشگیری کننده

می‌توانند شدت، تکرار، زمان طول کشیدن میگرن را کاهش دهند و ممکن است باعث افزایش تاثیر داروهای ضد درد که در حین حمله میگرن استفاده می‌شوند، گردند.. برای گرفتن بهترین نتیجه ، داروها لازم است بر اساس تجویز پزشک مصرف شود .

## راهکارهای خانگی

راه‌هایی هم هست که با کمک گرفتن از آنها (علاوه بر داروها) می‌توانید به کم‌شدن دردها و حمله‌های تان امیدوار باشید راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید و استراحت کنید.

از کمپرس آب سرد روی سرتان و در منطقه دردناک استفاده کنید.

انگشتان خود را در منطقه دردناک بگذارید و با فشار روی آن ماساژ دهید.

ریلکس کردن و یوگا هم ممکن است بتواند به شما کمک کند.

کسانی که فکر می‌کنند مبتلا به میگرن هستند بهتر است با تائید تشخیص قطعی توسط متخصص مربوطه از درمان‌های موثر موجود استفاده کنند.

تعداد افرادی که سردرد خود را به عارضه سینوس‌هایشان نسبت می‌دهند با درمان دارویی داده شده بهبود نمی‌یابند درمان سردرد بستگی به علت آن دارد .

هر گونه مسکنی ممکن است در آغاز سردرد تجویز شود ولی در هر بیمار یک نوع مسکن مؤثر واقع می‌شود. برای رفع حالت تهوع نیز درمان خوراکی یا عضلانی ضد استفراغ توصیه می‌شود. گاهی گذاشتن پارچه خنک یا کیسه آب سرد روی سر نیز مفید واقع می‌شود.

مصرف بیش از حد قرص‌های مسکن بوسیله بیماران مبتلا به میگرن را به دچار شدن به سردردهای بیشتر می‌انجامد که به نوبه خود به داروهای مسکن بیشتر نیاز دارند . عده‌ای از این بیماران به میگرن مزمن دچار شدن می‌شوند ، که در آنها تعداد بیشتری از روزهای هفته دچار درد هستند تا بدون درد، برخی از داروهای مسکن از جمله داروهای مخدر خطر ابتلا به این وضعیت را می‌افزایند.



برخی از بیماران به خصوص در حملات شدید میگرنی به داروهای مخدر یا باربیتورات قوی‌تر نیاز دارند. متأسفانه این داروها بیش از حد برای درمان میگرن استفاده قرار می‌گیرند. به بیماران توصیه می‌شود که دوز مصرفی این داروها را کاهش دهند.

برخی از افراد از تکنیک‌های آرامش عضلانی، بازخورد زیستی، و مدیریت استرس سود می‌برند.

## رژیم غذایی در مبتلایان به میگرن:

مبتلایان به میگرن به خوردن غذاهایی مانند شکلات و پنیر توصیه می‌شدند. اما شواهد علمی چندانی در حمایت از این توصیه‌های غذایی وجود ندارد. علل شایع‌تر آغاز حمله میگرن شامل استرس (مثبت یا منفی)، تغییرات آب و هوایی، خستگی و اختلالات خواب و نیز مصرف بیش از حد داروهای مسکن می‌شود.

بعضی از غذاها ممکن است در پیدایش سردردهای میگرنی دخالت داشته باشند، از آنجا که مصرف برخی غذاها همچون سوسیس، ژامبون، شکلات و بعضی از پنیرها در پیدایش سردرد نقش دارد لذا توصیه می‌شود، بیماران از این نوع غذاها و یا سایر غذاهایی که باعث تشدید درد آنها می‌شود، خودداری کنند. مواد غذایی بر الگوی سردردهای میگرنی مؤثر است ولی بیش از آنکه بر تعداد حملات مؤثر باشد، برطول مدت زمان یک حمله تأثیر می‌گذارد و موادی چون پیاز، کاکائو و مرکبات به ترتیب بیشترین اثر تشدیدکنندگی را دارد.

برای این که عوامل محرک سردرد در شما تعیین شود، تقویمی از وقایع روزانه را نگهدارید، و در آن غذاهایی را که می‌خورید یا وقایعی که پیش از شروع سردرد رخ می‌دهد را ثبت کنید. اگر لازم بود برای تعیین غذاهایی که حمله سردرد شمار را بوجود می‌آورند، یک رژیم غذایی حذفی را دنبال کنید، به این معنا که غذاهای گوناگون را ناگهان قطع کنید و سپس یکی یکی آنها را به رژیم غذایی تان اضافه کنید و تأثیر آنها را بر سردرد خود بسنجید.

اگر کودکی دچار حملات میگرن می‌شود، رعایت این توصیه‌ها ممکن است به پیشگیری از سردرد کمک کند:

ترتیبی دهید که کودک تان به صورت منظم غذا بخورد، و هیچوقت یک وعده غذایی حذف نشود. (مخصوصاً صبحانه)

برنامه خواب کودک تان را منظم نگه دارید .

ترتیبی دهید که کودک تان ورزش روزانه داشته باشد، اما در انجام آن افراط نکنید .

مشخص کنید چه عواملی باعث آغاز میگرن در کودک تان می‌شود، و سعی کنید تا از این عوامل پرهیز کنید. عوامل رایج آغازکننده میگرن شامل استرس، ورزش شدید و زیاد، یا تغییر در آب و هوا و ارتفاع است .

از غذاهایی که می‌دانید میگرن را در کودک تان شروع می‌کند، پرهیز کنید. غذاهایی که معمولاً میگرن ایجاد می‌کنند شامل پنیر، گوشت‌های فراوری شده، شکلات، کافئین، مغزهای خوراکی، ترشی‌ها و ..... .

## غربالگری و تشخیص

اگر شما یک سردرد میگرن بارز یا تاریخچه خانوادگی میگرن دارید، پزشک شما بر اساس تاریخچه پزشکی و یک معاینه بالینی تشخیص خواهد داد. اما اگر سردرد شما غیر معمول، شدید یا ناگهانی است، پزشک شما ممکن است توصیه به برخی آزمایشات برای رد کردن علل احتمالی درد شما بکند.

شما همچنین باید تست بینایی شوید، یک سی تی اسکن از سر یا ام آر آی، یک شیوه تشخیصی مناسب است.

اگر پزشک شما مشکوک به یک بیماری زمینه ای، مانند مننژیت یا خونریزی مغزی شد، او ممکن است توصیه به انجام کشیدن مایع مغزی نخاعی از طریق مهره های کمر کند.

## عوارض :

بعضی اوقات کوشش شما برای کنترل درد ایجاد مشکلات میکند. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین، ممکن است ایجاد عوارض جانبی مانند دل درد، خونریزی و زخم، بخصوص اگر در مقادیر زیاد یا برای مدت طولانی استفاده شود.

بعلاوه، اگر شما از داروهای تجویزی برای سردرد بیش از 2 تا 3 بار در هفته یا در مقدار زیاد استفاده میکنید، شما ممکن است خود را در معرض عوارض وخیم موسوم به سردرد های برگشتنی کنید. اگر چه این داروها میتوانند به شما آرامش موقت میدهد، ولی در حقیقت شروع کننده و علت سردرد است. شما سپس استفاده بیشتری از دارو میکنید، که شما را در حلقه ای معیوب به دام می اندازد. اگر شما دچار سردرد ارجاعی شدید با پزشک خود صحبت کنید.



اگر این روزها خطر اعتیاد و قرص های روانگردان نوجوانان را به شدت تهدید می کند و همه نگران این گونه بیماری های رفتاری در آنها هستیم، نباید سردردهای میگرنی را هم نادیده بگیریم .

نوجوانانی که دچار سردردهای مزمن یا میگرن هستند در مواردی شدت بیماری به حدی است که در دراز مدت استرس فوق العاده ای را بر بیمار وارد می کند در معرض خطر بیماری های روانپزشکی گوناگون و نیز خودکشی هستند. این بچه ها 3/5 برابر بیشتر از جمعیت عمومی نوجوانان به اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی شدید، اختلال حمله ای هول یا پانیک و نیز اقدام به خودکشی مبتلا می شوند. از آنجا که این اختلالات همگی به پایین آمدن سطح سروتونین در سیستم عصبی مربوط می شود، هنوز توجیه مناسبی برای این مشکلات در افراد مبتلا به میگرن پیدا نشده است. این یافته ها می تواند هشدار جدی برای والدین و نیز پزشکان باشد تا فرزند نوجوان مبتلا به میگرن را از لحاظ مسائل روانپزشکی هم ارزیابی و در صورت لزوم، به درمان او اقدام کنند. ابتلا به این بیماری با افزایش اقدام به خودکشی رابطه دارد.

در کلیه افرادی که دچار میگرن شده اند و به ویژه در کسانی که در سنین پایین تری دچار این مشکل می شوند، باید بررسی های مناسب از نظر وجود انواع اختلالات روحی و روانی صورت گیرد تا به موقع برای درمان آنها اقدام شود نزدیک به پنجاه درصد از مبتلایان به میگرن حداقل یک بیماری یا اختلال روحی روانی دارند و بسته به شدت سردردها و مدت آن ممکن است تعداد این اختلالات از این اندازه هم فراتر رود.

زنانی که در دوران بارداری دچار حمله‌های میگرنی می‌شوند، بیشتر از سایر زنان هم‌سن‌وسالشان ممکن است به مشکلات عروقی مبتلا شوند و بنابراین در معرض ابتلا به انواع سکت‌های قلبی، مغزی و فشار خون هستند.

این زنان 19 برابر بیشتر از بقیه در معرض این خطرها هستند. خطر مسمومیت حاملگی یا «اکلامپسی» هم در زنان مبتلا به میگرن 2 برابر سایر زنان است. این احتمال در بیمارانی که «اورا» یا تجربه‌های حسی قبل از میگرن دارند، بیشتر است و این زنان موقع بارداری بیشتر باید مراقب خودشان باشند.

به همین علت این زنان باید بیشتر مراقب عوامل خطر سازی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت و غیره باشند؛ مواردی که علاوه بر میگرن، می‌تواند آنها را مستعد حوادث عروقی کند.

## آموزش به بیمار

- 1- پرهیز از استرس و تنش‌های روحی و شغلی
- 2- استراحت به موقع
- 3- تغذیه مناسب داشته باشید.
- 4- از سالم بودن هوای منزل و دفتر کار خود اطمینان حاصل کنید.
- 5- آب به مقدار کافی بنوشید
- 6- از مصرف بیش از حد چایی و کافئین و قهوه خودداری فرمایید.
- 7- از خیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی بپرهیزید و هر نیم ساعت از جای خود بلند شده و به دور دست نگاه کنید.
- 8- از مصرف سر خود داروهای مسکن جدا خودداری کنید. -اتاق را آرام و تاریک کنید و محرک‌های اطراف را کم کنید.
- 9- مسکن‌های بیمار طبق دستور پزشک داده شود.
- 10- پیگیری انجام گرافی و یا اسکن و... از جمله در صورت دستور پزشک انجام شود.
- 11- فرایند بیماری و درد را به بیمار توضیح دهید.
- 12- مواردی که باعث کاهش استرس و اضطراب میشود توضیح دهید. (مثل قرار گرفتن در محیط آرام و تاریک)
- 13- راه‌های حفظ ایمنی را توضیح دهید.
- 14- مراجعه به پزشک معالج

منبع:

کتاب برونر و سودارث

کتاب پرستاری مبتنی بر شواهد

استفاده از سایت های علمی

تهیه کننده: دفتر پرستاری بیمارستان امام رضا (ع) تبریز واحد آموزش به بیمار (سهیلا فیلی اسکوئی)

سایت بیمارستان:

[imamreza.tbzmed.ac.ir](http://imamreza.tbzmed.ac.ir)