

انواع سردرد و میگرن

- ۱- بیش از ۹۰٪ افراد در مواقعی از زندگی اشان دچار سردرد می شوند .
- ۲- انواع مختلف سردرها دارای ویژگی مختلفی هستند.
- ۳- اکثر سردردها بر اثر چیز بدی مثل تومور مغزی ایجاد نمی شوند .

انواع سردرد و میگرن

۴- میگرن یک سردرد گاه گاهی است که از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت طول می کشد و همراه با تهوع و استفراغ می باشد .

۵- تعداد حملات میگرن در افراد مختلف و حتی در یک فرد در زمان های مختلف هم متفاوت می باشد .

انواع سردرد و میگرن

۶- میگرن ، خانمها را بیشتر از آقایان مبتلا می سازد و به ندرت اولین شروع آن در سنین ۵۰ سالگی به بعد می باشد .

۷- تغییر در جریان خون مغز باعث حملات میگرن می شود ، اما عوامل شروع کننده هم مسئول آغاز این حملات هستند .

انواع سردرد و میگرن

۸- براساس تئوری عروقی ، سردردهای میگرنی بر اثر اتساع عروق خونی در سر ایجاد می شوند .

۹- براساس تئوری عصب شناسی ، سردردهای میگرنی بر اثر تغییرات در سیستم عصبی ایجاد می شوند .

انواع سردرد و میگرن

- ۱۰- اثر بعضی از پیغام برهای شیمیایی در مغز که به نوروترانسمیترها معروف هستند به خصوص سروتونین
- یا ۵- هیدروکسی تریپتامین اخیرا مورد توجه قرار گرفته است .
- ۱۱- بسیاری از داروهای که در درمان میگرن بکار می روند دارای اثراتی بر روی سروتونین هستند .

انواع سردرد و میگرن

۱۲- دو نوع اصلی میگرن وجود دارد : میگرن کلاسیک (۳۵% از حملات) و میگرن شایع (۶۵% از حملات)

۱۳- یک حمله میگرن کلاسیک از چهار مرحله تشکیل می شود :
مرحله علائم اولیه ، مرحله پیش درآمد ، سردرد و بهبودی

انواع سردرد و میگرن

- ۱۴- میگرن شایع ، فاقد مرحله پیش درآمدی می باشد .
- ۱۵- درد میگرن معمولا درپیشانی یا گیجگاه است . این درد معمولا دریک طرف سر می باشد و می تواند شدید باشد .

انواع سردرد و میگرن

- ۱۶- درد در سردرد خوشه ای که اغلب با میگرن اشتباه گرفته می شود در چشم و اطراف آن بوده و گاهی اوقات به گیجگاه ، فک یا لثه های همان سمت انتشار می یابد .
- ۱۷- هیچ آزمایش خاصی برای پی بردن به میگرن وجود ندارد و تشخیص براساس شرح حال بیمار و معاینه انجام می پذیرد .

انواع سردرد و میگرن

- ۱۸- برای اینکه الگویی از سردردهایتان به دست آورید ، حملات خود را بدقت ثبت نموده و عواملی که به نظر شما باعث شروع میگرن می شوند را یادداشت نمایید .
- ۱۹- از هر عاملی که مشکوک هستید ممکن است باعث میگرن شود ، برای مدتی پرهیز کنید تا ببینید آیا تغییراتی در حملات ایجاد می گردد یا خیر؟

انواع سردرد و میگرن

- ۲۰- سعی کنید در هنگام بروز حملات میگرنی استراحت کنید .
- ۲۱- اگر نگران سردردهایتان هستید از مشورت با پزشکان
نترسید.

انواع سردرد و میگرن

۲۲- ۵۰٪ خانمها در یک بررسی اظهار نمودند که حملات میگرنی آنها با چرخه قاعدگی شان ارتباط دارد .

۲۳- اگر به ارتباط بین پرיוدهایتان و حملات میگرنی مشکوک هستید می توانید زمان آنها را در یک دفترچه یادداشت نمایید.

انواع سردرد و میگرن

۲۴- احتمال کمی وجود دارد که مصرف قرصهای ضد بارداری باعث تغییر عمده ای در میگرن شوند .

۲۵- میگرن می تواند از سنین خیلی پایین هم ایجاد شود.

انواع سردرد و میگرن

۲۶- مدت حملات میگرنی در کودکان بسیار کوتاهتر از بزرگسالان است . اما دردهای شکمی تهوع و استفراغ در کودکان بسیار شایع تر هستند .

۲۷- گرسنگی و عدم غذا نخوردن به موقع در کودکان یکی از عوامل شروع کننده میگرن در آنها می باشد باید آنها را تشویق نمود که به موقع و به اندازه غذا بخورند .

انواع سردرد و میگرن

۲۸- سردردهای تنشی در کودکان ممکن است به علت مشکلات خانوادگی یا ترس از مدرسه رفتن باشد .

۲۹- درمان داروئی میگرن به دو دسته تقسیم می شود : ۱-
درمان در هنگام بروز حملات میگرنی ۲- درمان پیشگیری
کننده.

انواع سردرد و میگرن

۳۰- داروهایی که در درمان هنگام حملات مصرف می شوند باید با شروع حملات و هرچه سریعتر خورده شوند .

۳۱- برای نشان دادن تاثیر درمان های پیشگیری کننده ۳ یا ۴ هفته باید داده شود.

انواع سردرد و میگرن

۳۲- اگر اثری از یک درمان دارویی مشاهده نشد، پزشکی می تواند آن را افزایش دهد یا اینکه داروی دیگری تجویز نماید.

۳۳- سردرد خوشه ای (سردرد کلاستر) را ممکن است با اکسیژن ۱۰۰٪ درمان نمود.

انواع سردرد و میگرن

۳۴- حدود ۷۰٪ افراد مبتلا به میگرن ، گاهی اوقات از درمان های غیر داروئی هم استفاده می کنند.

۳۵- درمان های غیر داروئی میگرن عبارتند از:
فیزیوتراپی، استئوپاتی، کایروپراکتیک، استفاده از گیاهان داروئی ، طب سوزنی ، طب فشاری ، هامیوپاتی، روان درمانی، ماساژ، یوگا و تکنیک الکساندر

انواع سردرد و میگرن

۳۶- سایر انواع سردرد شامل سردرد تنشی ، سردردهایی که به علت خستگی و فشار چشمی ، سینوزیت ، پرفشاری خون و ضربات سرو گردن و آرتريت گيگگاهی و تومور (غده) مغزی هستند.

۳۷- مصرف بیش از مقدار توصیه شده داروها می تواند خطرناک باشد .

انواع سردرد و میگرن

۳۸- سردردها بندرت تنها علامت وجود یک تومور (غده) مغزی هستند و همراه آنها علائم دیگری هم دیده می شود .

۳۹- اگر سردرد شما همراه با تهوع و استفراغ ، تاری دید ، تشنج ، دوبینی ، ضعف یا احساس کرختی در دستها یا پاها می باشد با پزشک متخصص مغز و اعصاب مشورت نمایید.

انواع سردرد و میگرن

- ۴۰- سردردهایی که به علت بالا بودن فشارخون ایجاد می شوند معمولاً در پشت سر واقع می شوند و در هنگام بیدار شدن از خواب شروع می شوند .
- این سردردها به صورت تپشی و ضربانی هستند .
- ۴۱- برای اینکه علل غیر معمول سردرد کنار گذاشته شود از بیمار تقاضای انجام CT اسکن یا MRI می شود تا مشخص گردد که هیچ علت و خیمی باعث ایجاد سردرد نشده است .

انواع سردرد و میگرن