

آشنایی با انواع سردرد،
مراقبت‌های لازم و راه‌های پیشگیری

دردهای تقریباً بی‌درمان!



ناهید وطن خواه

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی لارستان



رقیه محبی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی لارستان



حمیده استقلال

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی لارستان



عفت جانفزا

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی لارستان



ملیکا شریفی نیا

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:
- سردرد را تعریف کنند.
- علل و علائم خطر سردرد را بشناسند و انواع آن را نام ببرند.
- سردرد میگرنی را شرح دهند.
- ارجاع فوری و غیرفوری، مراقبت و درمان انواع سردرد را بیان کنند.

ج: سردرد به علت عفونت‌های دندانی: این نوع سردرد اغلب از ناحیه صورت شروع و بتدریج در تمام سر منتشر می‌شود و با درمان عفونت دندان، درد از بین می‌رود.

۲. سردرد مزمن و رایج

الف: سردرد تنشی: علت پیدایش این نوع سردرد انقباض عضلات کاسه سر، شانه و صورت بوده و مهم‌ترین دلیل پیدایش این انقباضات، هیجانات عصبی است. این نوع سردرد دوطرفه است. درد، مبهم، فشاری و بدون احساس کوبش بوده و بیشتر در محل پیشانی یا پس سر احساس می‌شود. مدت آن متغیر بوده و ممکن است ساعت‌ها یا روزها ادامه داشته باشد.

ب: سردرد میگرنی: سردردهای میگرنی، ضربان‌دار و یکطرفه است و معمولاً در زمان حمله باعث اختلال در کارهای روزانه فرد می‌شود.

علائم میگرن: حمله‌های دوره‌ای و عودکننده، سردرد شدید و غیرقابل تحمل، احساس کوبش در یک طرف سر همراه با تهوع و استفراغ، افزایش حساسیت به نور و صدا **نکته:** سر دردهای میگرنی با خستگی، کم خوابی، گرسنگی، استرس، نور زیاد، سر و صدا و نیز در سیکل پررود خانم‌ها تشدید می‌شود.

یکی از شایع‌ترین شکایت از بیماری‌ها سردرد است که در بیشتر موارد علت‌های خوش‌خیم دارد و نیاز به درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد. بنابراین سردرد یک علامت است نه بیماری، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیر قابل تحمل، می‌تواند نشانه بیماری‌های خطرناک مانند تومور مغزی باشد. تفاوت‌های جنسیتی نشان می‌دهد که هورمون‌های جنسی مردانه و زنانه می‌توانند در روند سردردهای اولیه تأثیر داشته باشند.

علل ایجاد سردرد

استرس و تنش‌های عصبی، میگرن (گشادی عروق مغزی)، بیماری‌های اسکلتی ماهیچه‌ای، بیماری‌های ویروسی (بیماری کووید ۱۹)

علائم خطر سردرد

- سردرد شدید و غیرقابل تحمل که قبلاً تجربه شده است.
- سردرد همراه با خواب آلودگی و سردرد همراه با علائم: ضعف، گیجی، فلجی صورت و تاری دید

انواع سردرد

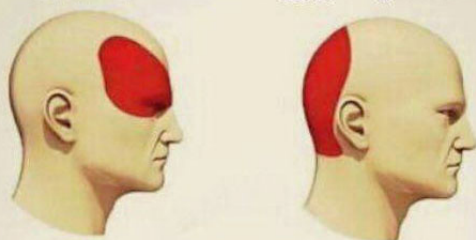
۱. سردرد حاد و ناگهانی که به شکل دیده می‌شود:

الف: سردرد به علت عفونت پرده‌های مغزی (مننژیت): درد در بیماران مبتلا به مننژیت به شکل فشرده است و تمام سر را فرا می‌گیرد، با استراحت کاهش می‌یابد و با حرکت بدنی تشدید می‌شود. وجود علائمی چون تب و سفتی گردن به تشخیص این نوع سردرد کمک می‌کند.

ب: سردرد به علت فشار خون بالا: علت سردرد در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، معمولاً زمانی ظاهر می‌شود که فشار خون ماکزیمم به حدود ۲۰ و فشار خون مینیمم به حدود ۱۲ رسیده باشد. این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر است و با درمان فشار خون در بیشتر موارد از بین می‌رود. سردرد عودکننده‌ای که صبح‌ها بدتر می‌شود و در طول روز بهتر می‌شود اغلب نشانه فشار خون بالا است.

انواع سردرد

فشار خون



میگرن

استرس



مراحل میگرن

۱. **مرحله پیش رس (اورا):** ۲ تا ۵ دقیقه قبل از شروع میگرن که با علائمی مانند دشواری در صحبت کردن، احساس تیر کشیدن در صورت، دستان یا پاها، دیدن اشکال مختلف، نورهای چشمک‌زن یا نقاط روشن، از دست دادن بینایی به شکل موقت بروز می‌کند. بهترین زمان درمان، در همین مرحله است.

۲. **مرحله سردرد: غیر قابل تحمل و شدید:** بهتر است فرد در اتاق تاریک با خوردن دارو به استراحت بپردازد. معمولاً ترس از نور و حالت تهوع و استفراغ از چندین ساعت تا ۱ روز و گاه بیش از ۱ روز طول می‌کشد.

۳. **مرحله بهبودی که علائم این مرحله شامل:** انقباض ماهیچه‌های گردن، درد عضله، خستگی شدید و بی‌حالی و خواب‌های طولانی است. معمولاً مرحله بهبود با فعالیت بدنی و شروع کارهای روزانه بدتر می‌شود.

ج: سردرد خوشه‌ای: سردرد خوشه‌ای، یک سردرد شدید و یکطرفه است که داخل یا اطراف یک چشم، ناحیه گیجگاهی یک طرف سر یا به صورت درد در همه نقاط ذکر شده احساس می‌شود. البته درد ممکن است به سایر نقاط سر، صورت، گردن و شانه‌ها نیز انتشار یابد. درد از ۵ دقیقه تا ۲ ساعت طول کشیده و در مردان بیشتر دیده می‌شود. بیشتر افراد مبتلا به حمله سردرد خوشه‌ای، بر خلاف انواع دیگر سردرد نه تنها تمایل به استراحت ندارند، بلکه بی‌قرار هستند و تمایل به قدم زدن و تغییر وضعیت خود دارند. سردرد معمولاً در نیمه شب شروع شده و فرد را از خواب بیدار

می‌کند. سردرد خوشه‌ای معمولاً به عنوان شدیدترین نوع سردرد توصیف شده و افراد مبتلا، آن را با عباراتی نظیر احساس خنجر زدن، ورود میله داغ به داخل چشم و درد شدید همراه سوزش، بیان می‌کنند. الگوی آن افزایشی است و با مصرف دارو سردرد کاهش می‌یابد. **علائم:** قرمزی و پرخونی چشم‌ها، خروج اشک از چشم‌ها، کوچک شدن سائز مردمک چشم، ورم و یا حالت افتادگی پلک‌ها، تعریق در ناحیه پیشانی و صورت و گرفتگی یا آبریزش بینی (بیشتر این علائم یکطرفه هستند).

د: سردرد سینوسی: سردرد سینوسی ناشی از تورم، التهاب یا عفونت در یک یا چند سینوس در سر شما است که اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود. بسیاری از سر دردهای سینوسی علائم مشابه سر درد تنشی یا میگرن را نشان می‌دهند، اما اغلب علائم اضافی مانند گرفتگی، سرفه، گلو درد، خستگی و یا ترشح بینی دارند. آن‌ها می‌توانند به علت آلرژی، تغییرات فشار در گوش، عفونت دندان، سرما خوردگی، عفونت سینوس باکتریایی یا سینوزیت ایجاد شوند.

این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. پس از گرفتن شرح حال، معاینات در فردی که با شکایت سردرد مراجعه کرده شامل این موارد است:

- بررسی حال عمومی بیمار
- گرفتن علائم حیاتی
- معاینه سفتی گردن جهت تشخیص مننژیت (انجام مانور برادزینسکی)
- معاینه سینوس‌ها با فشار بر روی آن‌ها

موارد ارجاع فوری در سردرد:

۱. ضربه به سر طی ۴۸ ساعت قبل
۲. سردردهای شدید، ناگهانی و غیر قابل تحمل
۳. سردردهایی که با خم کردن گردن، درد بیشتر شده و پاها خمیده شود. (سردرد همراه با سفتی گردن)
۴. سردردی که با سرفه و عطسه تشدید می‌شود.
۵. سردرد با اختلال ناگهانی در دید چشم
۶. افزایش پیش رونده سردرد در ۲۴ ساعت گذشته



- تعیین عوامل به وجود آورنده و پیدا کردن علت‌های آن و تهیه چک لیست
- طولانی نبودن بین وعده‌های غذایی (وعده‌های غذایی کم و نزدیک به هم)
- چک فشار درون چشم
- افزایش مایعات مصرفی
- مقابله با استرس و مشکلات روزمره

سردرد خوشه‌ای

هیچ درمانی برای سردردهای خوشه‌ای وجود ندارد؛ اما روش‌های درمانی از جمله اکسیژن درمانی می‌تواند به کاهش و شدت حملات کمک کند. هدف از درمان این است که برخی از علائم را تسکین دهد. دوره‌های سردرد را کوتاه کرده و دفعات آن‌ها را کاهش دهد. مسکن‌های بدون نسخه مانند آسپیرین یا ایبوپروفن معمولاً در تسکین سردردهای خوشه‌ای مؤثر نیستند؛ زیرا درد به سرعت شروع شده و خیلی زود پایان می‌یابد. به طوری که با شروع تأثیر دارو در بدن سردرد احتمالاً از بین رفته است.

سردردهای سینوسی

تجویز مسکن طبق دارونامه و بخور، ارجاع به پزشک. به طور کلی، اغلب سردردها و تورم سینوسی در طی چهار تا هشت هفته با درمان پزشکی یا بدون درمان از بین می‌روند.

۷. تکرار سردرد بیش از ۳ بار یا بیشتر در هفته

۸. سردرد همراه با استفراغ و تهوع و تاری دید

موارد ارجاع غیرفوری:

۱. زمانی که فرد داروی خاصی مصرف می‌کند.
۲. سردردگاه به گاه که بیش از یک هفته وجود داشته باشد.
۳. بیمار ناراحتی چشمی دارد.
۴. در زنان باردار (علائم مسمومیت حاملگی)
۵. بیمار دارای سردرد ضربان دار که با نور و صدا و استرس بیشتر می‌شود.

مراقبت و درمان

- سردردهای حاد و ناگهانی ارجاع فوری داده می‌شود.
- در سردرد تنشی به بیمار قرص مسکن طبق دارونامه داده شود. علائم خطر و مراجعه مجدد در صورت عدم بهبودی را آموزش داده در صورت عدم بهبودی ارجاع فوری یا غیر فوری داده شود.

میگرن

- استفاده از مسکن طبق دارونامه برای مدت سه روز
- رفع عوامل تنش زا
- رژیم غذایی کم نمک و حاوی کافئین کم
- الگوی طبیعی خواب

منابع:

- Cairns BE, Gazerani P. Sex-related differences in pain. *Maturitas*. 2009;63:292-296. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.06.004. - DOI - PubMed
- Stillman MJ. Testosterone replacement therapy for treatment refractory cluster headache. *Headache*. 2006;46:925-933. doi: 10.1111/j.1526-4610.2006.00436.x. - DOI - PubMed
- Silberstein SD. Sex hormones and headache. *Rev Neurol (Paris)* 2000;156(Suppl 4):4S30-4S41. - PubMed
- Borsook D, Erpelding N, Lebel A, et al. Sex and the migraine brain. *Neurobiol Dis*. 2014;68:200-214. doi: 10.1016/j.nbd.2014.03.008. - DOI - PMC - PubMed
- Ripa P, Ornello R, Degan D, et al. Migraine in menopausal women: a systematic review. *Int J Womens Health*. 2015;7:773-782. - PMC - PubMed
- BRUNNER & SUDDARTH'S Textbook of Medical-Surgical Nursing
- قرایی، سکینه؛ هاشمیان، ویدا؛ نقی پور، لاله؛ مولایی کبودان، سیدمحمد؛ جاجرمی، زهرا؛ عرب حصار، معصومه. درمان‌های ساده علامتی (ویژه بهورزان). دانشگاه علوم پزشکی مشهد: نسیم آفتاب؛ ۱۳۹۴.

به این موضوع امتیازدهید (اتا ۱۰۰). کدموضوع ۱۰۸۳۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۸۳۵)