

معاینه سردرد

در برخورد با بیمار سردرد به این نکات توجه شود :

- **سن بیمار** : اوج پیدایش نشانه‌های میگرن در ۲۰ تا ۲۵ سالگی است. آرتریت تمپورال تقریباً همیشه پس از ۴۵ سالگی بروز می‌کند. سردردهای ناشی از تومورهای مغزی در میان‌سالی و بیشتر سردردهای مزمن روزانه در سنین جوانی روی می‌دهد .
- **جنس بیمار** : شیوع میگرن در زنان چند برابر مردان است و بر عکس سردردهای کلاستر در مردان بیشتر دیده می‌شود .
- محل درد و چگونگی آغاز سردرد
- کیفیت درد و طول مدت درد
- عوامل تشدید کننده به وجود آورنده سردرد و عوامل تسکین دهنده_
- نشانه‌های همراه
- سابقه خانوادگی و مصرف دارو +

انواع سردرد

سردرد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. سردردهای اولیه عبارتند از : میگرن - سردرد خوشه‌ای Cluster headache و سردرد مزمن روزانه headache Tension . سردردهای ثانویه علل و پاتولوژیهای متعددی دارند .

علل اولیه سردرد

➤ میگرن Migraine

شایعترین نوع سردرد بوده، عمدتاً به تدریج شروع می‌شود، معمولاً یک طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. با زمینه ارثی خانوادگی از هنگام کودکی و نوجوانی، سردرد ضربان دار Throbbing با احتمال دوره های تهوع و استفراغ همراهی دارد و در اکثر موارد بدون پیش درامد Aura است. در ۸۰٪ موارد Aura می‌تواند به صورت اختلالات بینایی نظیر تاری دید، همی آنوپسی و یا در اندامها به صورت احساس کرختی و پارستزی و یا به صورت سر گیجه باشد و اغلب تشدید سردرد با تابش نور می باشد. شروع میگرن می‌تواند از ناحیه گیجگاهی، پیشانی یا پشت سر باشد. اغلب افراد میگرنی شخصیتی وسواسی و تحریک پذیر دارند. معیار تشخیص میگرن موارد زیر هستند: سردرد یک طرفه، کیفیت ضربان دار، شدت متوسط یا شدید، تشدید سردرد با راه رفتن و انجام فعالیت های روز مره که حداقل یکبار موارد تهوع- استفراغ یا هر دو و یا ترس و گریز از نور یا صدا را دارد .

➤ سردرد خوشه ای Cluster headache

با شیوع بیشتر در مردان، معمولاً یک طرفه با کیفیت شدید و تیر کشنده، حدود ۳۰ تا ۱۸۰ دقیقه طول می‌کشد. پیدایش آن معمولاً نیمه شب و آغاز صبح است

و بیمار بیقرار است، نشانه های گرفتاری عصبی خود کار به طور شایعی دیده می شود. مثلاً اشک ریزش، پر خونی ملتحمه، احتقان و آبریزش بینی، برافروختگی چهره و گاهی سندرم هورنر .

➤ سردرد مزمن روزانه Tension Headache

معمولاً دو طرفه و شایع است. غیر ضربان دار، بدون تهوع و استفراغ، معمولاً افسردگی و اضطراب نقش بارزی در این نوع سردرد دارد. پیدایش این سردرد بیشتر در میان‌سالی است .

علل ثانویه سردرد

علل عروقی، خونریزی زیر عنكبوتیه (SAH) ، خونریزی داخل پارانشیمال ، همتوم زیر دورا یا فوق دورا ، ایسکمیک (Stroke, TIA) مالفورماسیونهای شریانی- وریدی ، آرتریت تمپورال ، گسیختگی شریان کاروتید یا شریان ورتبرال ، عفونت C N S، مننژیت ، آنسفالیت ، آبسه های مغزی ، عفونت های غیر از C N S ، سینوزیت ، زونا ، عفونت سیستمیک ، C N S، سایر اختلالات ، تومورها ، تومور کاذب مغزی و چشمی ، گلو کوما ، نوریت اپتیک نیز شامل سردردهای مزمن هستند.

همچنین سردرد دارویی و توکسیک یا متابولیک نیترازاها و نیتريت ها ، داروهای MAOI ، استفاده مزمن و نادرست ضد درد ها ، هیپوکسی ، هیپرکاپنه ،



دانشگاه علوم پزشکی، زناخت بهرستی رانی پرنیزه
مرکز آموزش، پژوهشی و درمانی رازی

سرردرد



واحد آموزش سلامت

گان برخی از مواد خوراکی مانند پنیر و یا شکلات از خود حساسیت نشان میدهند و دچار سردرد میشوند .

- هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید واز هوای تازه تنفس کنید پس از رنگ آمیزی اتاق درب و پنجره هارا باز نگه دارید تا بوی تند مواد پاک کننده مانند تینر و رنگ از اتاق خارج شود .
- از استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز غافل نشوید . بی خوابی از عوامل اصلی در بروز سردرد محسوب می‌شود. نخوردن غذا و گرسنه ماندن غیر طبیعی باعث ایجاد سردرد می‌شود .
- از زیاده روی در مصرف چای ، قهوه و آشامیدنیهای کافئین‌دار پرهیز کنید .

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 056 31626365 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

هیپوگلیسمی ، منو سدیم گلوتمات ، مسمومیت منواکسید کربن ، سندرم قطع الکل ، فشار خون بد خیم ، پراکلا میسی ، فنوکروموسیتوما ، تب ، پس از انجام LP ، درد ارجاعی از دندان ، درد ارجاعی گوش و ... از سایر عوامل مهم ایجاد کننده سردردعای شدید هستند .

چگونه سردردهای خود را درمان کنیم؟

علم پزشکی هفت راه زیر را برای مبارزه با سردرد موثرشناخته است. نشریه پزشکی لنست چاپ انگلستان ضمن اعلام این خبر راههای پیشگیری از سردرد را به این شرح توضیح داده است :

- همیشه راست و مستقیم بایستید وبنشینید طرز نشستن غلط و ناچور قرار گرفتن ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده و سردرد را موجب می شود .
- در مصرف دارو زیاده روی نکنید. مصرف بی رویه قرصهای سردرد خود به خود موجب سردرد می شود .
- آب فراوان بنوشید. مصرف کم آب آشامیدنی و تشنگی باعث خشکی سلولهای بدن شده و باعث سردرد می شود .
- اگر پس از خوردن غذا و یا صرف آشامیدنی دچار سردرد شدید فهرستی از غذاهای مصرف شده را یاد داشت کنید.مصرف کنند