

سردرد یکی از دردهای شایع در افراد است که به دلایل مختلف به وجود می آید. در این مقاله در مورد سردرد و انواع آن توضیح داده می شود. به طور کلی سردرد به درد ناحیه سر و گردن گفته می شود که بایستی جدی گرفته شود؛ زیرا می تواند در روابط فردی و اجتماعی شخص مبتلا بدان بسیار تأثیرگذار باشد. احتمال ابتلا به افسردگی در میان کسانی که سردرد خیلی شدید دارند، بیشتر دیده می شود. از علت های شایع سردرد می توان به خستگی، کم خوابی، استرس، عوارض دارویی، مصرف داروهای روان گردان، عفونت های ویروسی، سرماخوردگی، ضربه های ناگهانی به سر، مشکلات دندانانی یا سینوسی اشاره کرد. بیش از نیمی از افراد بالغ حداقل یک بار در طی

سردرد و انواع آن



<https://www.flickr.com/photos/2380238189>



هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سوالات خود را به آدرس انجمن IAMA P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره: 713-429-2433

انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شاهین توکلی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

iamatx@iama.org

سال‌های عمر خود، سردرد را تجربه می‌کنند. سردرد تنشی شایعترین علت سردرد است که حدود ۱/۶ بیلیون نفر (۲۱.۸٪ از جمعیت) را درگیر می‌کند و ناشی از هیجان‌ات عصبی است. بعد از آن، سردرد میگرنی است که حدود ۸۴۸ میلیون نفر (۱۱٪ جمعیت) بدان مبتلا هستند. به طور کلی حدود بیش از دویست نوع سردرد وجود دارد که بعضی از آن‌ها خفیف و بعضی تهدیدکننده حیات انسان هستند.

نوع سردرد و یافته‌های بالینی در هنگام معاینه توسط پزشک، مشخص می‌کند که چه تست‌های تشخیصی مورد نیاز است و چه درمانی توصیه می‌شود. سردرد به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود.

سردردهای اولیه خوش خیم است که به طور مکرر در یک فرد رخ می‌دهد و هیچ دلیل بیماری و ساختاری مغزی ندارد؛ به عنوان مثال، میگرن یک نوع سردرد اولیه است. هر چند سردرد اولیه می‌تواند باعث ناتوانی فرد در عملکرد روزانه شود، ولی خطرناک نمی‌باشد. سردردهای ثانویه به دلیل بیماری و آسیب‌های بدنی بخصوص در ناحیه سر و گردن رخ می‌دهد، مانند عفونت، آسیب به سر، مشکلات عروقی، خونریزی مغزی یا تومورها که این نوع سردردها می‌تواند خفیف یا خطرناک باشد. سردرد اولیه:

۹۰ درصد سردردها، از نوع اولیه هستند و معمولاً بین بیست تا چهل سالگی اتفاق می‌افتد. شایعترین این نوع سردردها، سردرد تنشی یا سردرد میگرنی می‌باشد که هر کدام مشخصات متفاوتی دارد.

میگرن به طور شایع به صورت سردرد ضربانی، تهوع، فتوفوبی (حساسیت به نور)، حساسیت به صدا ایجاد می‌شود. سردرد تنشی معمولاً غیرضربانی و به شکل فشار بر روی هر دو طرف شقیقه‌ها بروز می‌کند. موارد نادر سردرد شامل این سردردها می‌شود:

(۱) سردرد خوشه‌ای: به صورت سردرد

شدید، معمولاً اطراف یک چشم، با علائم اتونوم (اشک ریزش، قرمزی چشم، احتقان بینی) و به صورت روزانه در زمان مشابه اتفاق می‌افتد.

(۲) سردردهای بعد از سرفه و عطسه: این نوع سردرد به طور ناگهانی و اغلب بعد از سرفه و عطسه (یا هر چیز دیگری که باعث افزایش فشار در سر شود) برای چند دقیقه ایجاد می‌شود.

(۳) سردردهای متوالی ناشی از فعالیت‌های بدنی: این نوع سردرد، نبض دار و اغلب بعد از ورزش شروع می‌شود و مدت زمان آن از ۵ دقیقه تا ۲۴ ساعت متغیر است. مکانیسم این سردرد مشخص نیست. علت این سردرد ممکن است مربوط به کشیدگی وریدهای مغز و گشاد شدن آن‌ها باشد. این سردردها با ورزش نکردن به صورت شدید قابل پیشگیری است و تجویز دارو نیز برای کنترل آن لازم می‌باشد.

(۴) سردرد در هنگام روابط جنسی: دردهای مبهم دو طرف سر که اغلب در طی فعالیت جنسی شروع می‌شود و حین ارگاسم بدتر می‌شود. همچنین باید خونریزی زیر آراکنوئید مغز را به عنوان یکی دیگر از علل سردرد در حین فعالیت جنسی در نظر داشت. بنابراین باید علت‌های جدی اولیه مورد بررسی قرار گیرد.

توصیه می‌شود که در حین بروز این گونه سردردها، فعالیت جنسی متوقف شود. دارو نیز می‌تواند در درمان این سردرد مفید باشد. سردردهای ثانویه: این سردردها در اثر بیماری ثانویه ایجاد می‌شود.

بعضی از علل جدی سردردهای ثانویه عبارت است از:

(۱) مننژیت: که التهاب در پرده‌ها و مایع اطراف مغز و نخاع است و با تب و سفتی گردن شروع می‌شود.

(۲) خونریزی داخل مغزی

(۳) خونریزی زیر پرده آراکنوئید مغز: که به صورت سردرد شدید، سفتی گردن بدون تب ظاهر می‌شود.

(۴) پاره شدن آنوریم مغزی و بدشکلی عروق مغزی (malformation) که منجر به خونریزی