

سر درد

هدف کلی:

توانمندسازی بیماران جهت عوامل زمینه ساز بروز سردرد و در صورت بیماری خاص و یا داشتن علت زمینه ای بروز سردرد روشهای پیشگیری از آن در بیماران مختلف.

اهداف اختصاصی:

۱- روشهای تسکین سردرد را بداند.

۲- پیشگیری از بروز عوامل زمینه ساز سردرد.

۳- پیشگیری جهت بررسی علل زمینه ای سردرد.

• انواع سردرد و علت آن روش های درمان

انواع سردرد در بزرگسالان، تشخیص و درمان

سر درد می تواند کاملاً رنجور و ناتوان کننده باشد، اگرچه بیشتر موارد سردرد به علت اختلالات تهدید کننده حیات ایجاد نمی شود.

بیشتر سردردها در یکی از چهار نوع زیر می گنجند:

≡ سردرد تنشی

≡ سردرد میگرنی

≡ سردرد مزمن روزانه

≡ سردرد خوشه ای

سردردها

سر درد	سر درد خوشه	سر درد تنشی:	میگرن:
سینوسی: درد در پشت استخوان پیشانی و/یا استخوان های گونه وجود دارد.	ای: درد در یک چشم یا اطراف آن وجود دارد، همیشه یک طرفه است.	درد مانند نواری است که سر را می فشارد.	درد، تهوع، استفراغ، پیش در آمد (بنیابی)
			

ADAM

≡ سردردهای تنشی (Tension Type Headache)

علائم سردردهای تنشی عبارتند از:

← فشار یا سفتی اطراف هر دو طرف سر یا گردن. (بیمار توصیف می کند که مثل این که به دور سرم یک تسمه یا کمر بند محکم بسته اند.)

← درد خفیف تا متوسط که ثابت است و ضربان دار نیست.

← درد با فعالیت بدتر نمی شود.

← شدت درد در طول سردرد می تواند کم و زیاد شود.

← ممکن است حساسیت در عضلات سر، گردن یا شانه ها باشد.

افراد با سردرد تنشی اغلب قبل از سردردشان احساس استرس یا تنش دارند. برخلاف میگرن سردردهای تنشی بدون سایر علائم مثل تهوع، استفراغ، حساسیت به نورها و صداها یا پیش درآمد رخ می دهد. (پیش درآمد (اورا) نوعی احساس ذهنی یا پدیده حرکتی است که مقدم بر شروع یک وضعیت عصبی می باشد و مشخصه آن محسوب می شود؛ و به خصوص در مورد تشنج یا میگرن وجود دارد.) به هر حال بعضی از افراد علایمی از هر دو نوع سردرد تنشی و میگرنی را دارند.

≡ سردردهای میگرنی

سردردهای میگرنی نوعی سردرد هستند که باعث درد متوسط تا شدید می شوند که با نور، صدا و حرکت بدتر می شوند. بعضی از افراد همچنین تهوع و استفراغ را تجربه می کنند. سردردهای میگرنی به طور معمول چند ساعت طول می کشند، اما ممکن است به ندرت تا سه روز طول بکشند.

≡ سردردهای خوشه ای

سردردهای خوشه ای (کلاستر) سردردهایی شدید و رنجورکننده هستند که مکرر برای هفته ها تا ماه ها در یک دوره زمان رخ می دهند که دوره هایی از نداشتن سردرد به دنبال آن می آید. سردردهای خوشه ای به نسبت ناشایع اند و کمتر از یک درصد افراد را درگیر می کنند. در مردان شایع تر است و اوج سن شروع آن ۲۵ تا ۵۰ سال است.

علائم سردردهای خوشه ای به سرعت بدون هیچ هشدار آغاز می شوند و در طی چند دقیقه به اوج می رسند. سردرد معمولاً عمیق، شدید، مداوم و کیفیت انفجاری دارد، گرچه گهگاه ممکن است ضربان و تپش داشته باشد.

حملات ممکن است تا هشت بار در روز رخ دهند اما معمولاً دوره کوتاه دارند. (بین ۱۵ دقیقه و سه ساعت)

درد به طور معمول در یک چشم یا اطراف آن یا شقیقه (گیجگاه) آغاز می شود و به طور کمتر شایع در صورت، گردن، گوش یا کنار سر شروع می شود.

درد همیشه یک طرفه است.

بیشتر افرادی که سردرد خوشه ای دارند بی قرار (Restless) هستند و ممکن است هنگام حمله به جلو و عقب تکان بخورند یا (بی قرار) راه بروند.

سردردهای خوشه ای با قرمزی چشم و تولید اشک در طرفی که درد وجود دارد، بینی گرفته و آبریزش بینی، تعریق و پوست رنگ پریده مرتبط اند.

بعضی از افراد در چشم سمت درگیر (سمت درد) حساسیت به نور دارند.

سردرد خوشه ای می تواند در هر سنی شروع شود. افراد دچار سردرد خوشه ای احتمال بیشتری دارد که در اعضای خانواده شان نیز افرادی با سردردهای خوشه ای وجود داشته باشد.

مصرف الکل می تواند سردرد خوشه ای را به دنبال داشته باشد.

≡ سردردهای مزمن روزانه

بعضی از افراد دچار سردردهای بسیار مکرر می شوند که در بعضی موارد هر روز است. وقتی سردرد بیش از پانزده روز در ماه برای دست کم سه ماه، به عنوان سردرد مزمن روزانه توصیف می شود.

سردرد مزمن روزانه یک نوع (جداگانه) سردرد نیست اما گروهی است که شامل سردردهای مکرر از انواع مختلف است. بیش تر افراد با سردرد مزمن روزانه، به عنوان نوع زمینه ای سردردشان، میگرن یا سردرد تنشی دارند. این سردردها اغلب با داشتن یک سردرد گهگاهی میگرنی یا تنشی شروع می شوند اما در طول ماه ها یا سال ها زیاد تر می شود. بعضی از افراد دچار سردردهای مکرر، از داروهای سردرد بیش از اندازه استفاده می کنند که می تواند منجر به سردرد به علت مصرف بیش از حد داروها شود.

≡ سردرد به علت استفاده بیش از اندازه از داروها

Medication-Overuse Headache (MOH)

سردرد به علت استفاده بیش از حد از داروها ممکن است در افرادی که سردردهای مکرر میگرنی، خوشه ای یا تنشی دارند رخ دهد، که منجر به استفاده بیش از حد از داروهای ضددرد می شود. در این حالت یک چرخه معیوب اتفاق می افتد که به موجب آن سردرد های پی در پی باعث می شود فرد زیاد دارو مصرف کند (اغلب داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک) و همین که اثر دارو به تدریج از بین می رود سردرد برمی گردد و باعث مصرف بیش تر دارو می شود و این روند ادامه دارد...

مصرف بیش از حد مقادیر زیاد داروهای ضد درد می تواند خطر ایجاد سردرد های در اثر مصرف بیش از حد داروها را افزایش دهد. برای اجتناب از این نوع سردردها موارد زیر پیشنهاد می شوند:

← در صورت امکان از ترکیبات (Butalbital (Fiorinal®, Fioricet®, Esgic® و مخدرها کاملاً اجتناب کنید.

← از تریپتان ها (مثل Imitrex و غیره) یا ترکیبات آسپیرین/ استامینوفن/ کافئین (Excedrin®) بیش از نه روز در ماه استفاده نکنید.

← از ضدالتهاب های غیر استروئیدی (مثل ایبوپروفن، آسپیرین) بیش از ۱۵ روز در ماه استفاده نکنید.

← از استامینوفن بیش از دو بار در هفته استفاده نکنید.

اگر شما سردردهای مکرر دارید، ممکن است نیاز به یک داروی پیشگیری داشته باشید.