



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



# سر درد



واحد آموزش

مهرماه ۱۳۹۹

سر درد یکی از شایع‌ترین شکایت‌های **بیماریها** است که در بیشتر موارد **عللی خوش‌خیم** دارد و نیاز به درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیرقابل تحمل یا نشانه بیماری‌های خطرناک مانند **تومور مغزی** است. درمان سر درد بستگی به عامل ایجادکننده سر درد دارد، اما در اغلب موارد با مسکن سر درد رفع می‌شود.

سر درد دردهای ناخوشایندی در ناحیه سر که می‌تواند باعث ناراحتی و آزرده‌گی شدیدی برای فرد شود. شدت سر دردها از خفیف تا شدید متغیر است و معمولاً در هر دو طرف سر اتفاق می‌افتد. برخی از نواحی خاصی که سر درد در آنها احساس می‌شود شامل پیشانی، شقیقه‌ها و پشت سر (سر درد گردنی) می‌باشد. سر درد در موارد مختلف می‌تواند از ۳۰ دقیقه تا یک هفته ادامه داشته باشد. سر درد تنشی شایع‌ترین نوع سر درد است. عوامل تحریک کننده این نوع سر درد شامل استرس، فشار عضلاتی و اضطراب می‌باشد. سر دردها به طور کلی عارضه بسیار شایعی به شمار می‌روند و اغلب افراد در مقطعی از عمر خود حتماً این درد را تجربه کرده‌اند. اغلب سر دردها نیز به خودی خود (بعد از یک زمان کوتاه) و یا به کمک داروهای مسکن خفیف برطرف می‌شوند. اما در موارد سر درد شدید یا مداوم یا علت سر درد در خواب، فیزیوتراپی، درمان دستی و بیوفیدبک برای درمان علت سر درد مفید خواهد بود.



## انواع سر درد

سر درد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. سر دردهای اولیه عبارتند از: ((میگرن))، سر درد خوشه‌ای و سر درد مزمن روزانه. سر دردهای ثانویه علل و پاتولوژیهای متعددی دارند. بخش بزرگی از سر دردها عصبی‌اند، حدود ۹۸ درصدشان خوش‌خیم و قابل بهبودند و یک تا دو درصد از سر دردها نیز به دلیل ((تومور مغزی)) یا ضایعه مغزی رخ می‌دهند. به‌طور کلی سر درد از نظر پزشکی به دو دسته تقسیم می‌شود: سر دردهای اولیه و سر دردهای ثانویه، در ادامه هر یک را توضیح خواهیم داد.



## سر دردهای اولیه

منظور از سر دردهای اولیه دردهایی است که نشانه‌ای از بیماری‌های زمینه‌ای دیگر در بدن نیست. این سر دردها به دلیل مشکلاتی در سر و گردن ایجاد می‌شود. سر دردهای اصلی به دلایل مختلفی از جمله موارد زیر در افراد ظاهر می‌شود:

- مشکل مناطق خاصی از مغز

- رگ‌های خونی
- عضلات
- اعصاب
- مواد شیمیایی مغز

متداول‌ترین سردردهای اولیه، خوشه‌ای و تنشی است. علاوه بر این، در برخی موارد سردرد ایجاد شده می‌تواند به دلیل استفاده بیش از حد از داروی مسکن باشد که به این نوع سردرد اولیه گفته می‌شود.

## سردردهای ثانویه

این نوع سردردها نشانه‌ای از مشکلی در بدن است. علت ایجاد سردردهای ثانویه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بارداری
- شرایط سیستمیک مانند عفونت
- کم‌کاری تیروئید
- التهاب سلولی
- سکته
- تومور مغزی

اگر اینگونه سردرد ثانویه به صورت مزمن و پایدار باشد و با استفاده از هیچ مسکنی بهبود نیابد، باید آن را جدی بگیرید و به دنبال درمانی مناسب توسط متخصص درد باشید. با مراجعه به کلینیک درد می‌توانید سردرد خود را با استفاده از بهترین روش‌ها، درمان کنید.



## سردردهای شایع

### ۱. میگرن

میگرن گونه‌ای سر درد شدید عود کننده است که فعالیت‌های روزمره را مختل می‌سازد و بیمار را مجبور به استراحت می‌کند. غالباً با حالت تهوع، استفراغ یا افزایش حساسیت به نور همراه است و بیمار را به کلینیک تخصصی سردرد نزد متخصص مغز و اعصاب میکشانند.

زنان سه برابر بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می شوند؛ براساس آمار و ارقام از هر ۲۰ خانم ۴ نفر از میگرن رنج می برند، حال نخستین حمله میگرن در هر سنی می تواند رخ دهد، اما این آمار در میان مردان یک نفر از هر بیست نفر است این عارضه معمولاً در دوران نوجوانی شروع می شود و با افزایش سن شدت آن کمتر میشود ولی گاهی اوقات در بین بیماران شروع میگرن بعد از پنجاه سالگی هم دیده شده است.

## علائم سردرد

اکثر افراد مبتلا به میگرن دچار سردرد متوسط تا شدید می هستند که ممکن است ۴ ساعت تا ۳ روز دوام داشته باشد. سردرد گاهی یکطرفه و گاهی هر دو طرفه می باشد و بیمار متحمل دردی تپشی، ضربان دار یا کوبنده می شود. انجام فعالیت، برای مثال راه رفتن یا بالا و پایین رفتن از پله ها، معمولاً درد را تشدید می کند. بیمار علاوه بر سردرد حالت تهوع دارد یا استفراغ می کند و نسبت به نور و صدا حساس تر از حالت معمول است.



## انواع سرردهای میگرنی

بعضی بیماران اورا، مرحله پیش درآمد یا علائم هشدار دهنده ای مانند اختلال در دید یا دیگر حواس را تجربه می کنند؛ برای نمونه به طور موقت جرقه، لکه یا خطوط نورانی می بینند یا بخشی از قدرت دید خود را از دست می دهند. سوزن سوزن شدن یا بالعکس بی حسی نیز متداول است.

به علاوه برخی بیماران با اختلال های گفتاری یا رفتاری نیز روبرو می شوند؛

این نشانه های پیش درآمد یا اورا معمولاً درست قبل از شروع سردرد شروع شده و با شروع سردرد پایان می یابند البته گاهی ممکن است در مرحله سردرد هم ادامه داشته باشند.

بعضی بیماران تنها یک بار در سال یا حتی کمتر دچار میگرن می شوند، حال آنکه عده ای دیگر چند بار در هفته متحمل این نوع سردرد می شوند

یکی از وجوه تمایز میگرن و دیگر گونه های سردرد این است که میگرن مراحل مشخصی دارد اکثر بیماران مراحل زیر را تجربه میکنند کنند، البته امکان دارد مراحل پیش درآمد یا اورا در تمام بیماران رخ ندهد.

### مراحل هشدار دهنده یا پیش نشانه:

این مرحله با احساس خستگی، تغییر خلق و خو، تمایل به خوردن خوراکی شیرین، احساس تشنگی یا خشکی و گرفتگی گردن همراه است و حدود ۲۴ ساعت طول می کشد

مرحله اورا یا پیش درآمد: از هر سه بیمار مبتلا به میگرن یک نفر علائم اورا یا پیش درآمد، تغییرات حسی یا اختلال دید را تجربه می کند. این مرحله نیز از چندین دقیقه تا یک ساعت ادامه دارد

مرحله حمله اصلی: بیمار در این مرحله دچار سردرد و علائم دیگری مانند تهوع می شود. مدت این مرحله بین ۴ ساعت تا ۳ روز متغیر است

مرحله تسکین درد و بهبود: در این مرحله درد فروکش می کند. تسکین درد معمولاً به آهستگی صورت می گیرد، هر چند گاهی میگرن ناگهان، برای مثال بلافاصله بعد از استفراغ، متوقف می شود

حتی گاهی تا چند ساعت بعد از تمام شدن حمله سردرد بیمار حالت گیجی و بیحالی دارد

## ۲. سردرد تنشی یا هیجانی

شایعترین نوع سردرد است، خطرناک نیست، اما مکرراً رخ می دهد. سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد است و اغلب در اثر استرس و فشارهای عاطفی و عصبی ایجاد می شود. بیشتر بالغین این نوع سردرد را تجربه کرده اند. علت آن انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت است و مهم ترین دلیل هم هیجانات عصبی است. درد معمولاً در شقیقه ها، پشیمانی و مواردی پشت سر وجود دارد، درد اغلب به گونه ای است که بیمار احساس می کند، فشاری از بیرون سر به آن وارد می شود، درست مانند آن که سر در میان گیره ای قرار دارد. بیمار ممکن است تهوع پیدا کند، اما به استفراغ دچار نمی شود. این درد می تواند ۳۰ دقیقه تا ۷ روز ادامه داشته باشد. سردردهای تنشی اگر با استفراغ و تب، تاری دید، اختلال در تکلم، سستی دست و پاها، کاهش هوشیاری، حملات شدید و ضعف عمومی همراه باشند، باید جدی گرفته شود و حتماً به پزشک مراجعه شود.

## سردردهای ناشی از مصرف دارو بیش از حد

این نوع سردرد هنگامی رخ می دهد که داروهای زیادی برای درمان سردرد استفاده شود، در واقع بیمار پس از مصرف داروهای متعدد درمانی کوتاه مدت را تجربه می کند، اما مجدداً سردردی با شدت بیشتر به سراغش خواهد آمد.

معمولاً داروهایی که حاوی کدئین و مورفین است، چنین مشکلی را ایجاد می کند. علاوه بر سردرد، ممکن است درد در قسمت های دیگر همچون موارد زیر فراتر برود:

- گردن درد
- بیقراری
- احساس گرفتگی در بینی
- کاهش کیفیت خواب

## ۳. سردرد مربوط به سینوسها

نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی، یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است همراه با احتقان بینی یا آبریزش از بینی باشد. در همهٔ سنین افراد را گرفتار می کند و به نظر می رسد که افرادی که آلرژی دارند، مستعدترند. این سردرد ممکن است ساعت ها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است. این سردرد اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می شود. این دردها با

حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

## ۴. سردرد مختلط

در موارد نادر، برخی از انواع سردرد وجود دارند که محققان معتقدند سردردهای مختلطند و علائمی ما بین سردرد تنشی و میگرن دارند. چنین مواردی وقتی رخ می‌دهند که علائم و درمان این دو سردرد در برخی از افراد به خوبی قابل افتراق نیست. برای مثال سردرد تنشی‌ای که بسیار شدید باشد و درد تیز و ضربان داری داشته باشد بسیار شبیه به سردرد میگرنی است. به علاوه هنگامی که سردرد میگرنی متناوباً روی دهد، درد آن شبیه به سردرد تنشی احساس خواهد شد.

## ۵. سردرد خوشه‌ای

این نوع سردرد شدیدترین درد را به همراه دارد. معمولاً، درد هر روز در یک ساعت معین بروز می‌کند و ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد. در هنگام شروع حمله، دردی شدید و کشنده در یک طرف سر احساس می‌شود و ممکن است آبریزش بینی و چشم از همان طرف سر آغاز شود.

## ۶. علائم شایع سردرد خوشه‌ای

- درد شدید و آزار دهنده که معمولاً در داخل یا اطراف یک چشم متمرکز شده‌است، اما ممکن است به سایر قسمت‌های سر، صورت، گردن و شانه‌ها نیز کشیده شود.
- سردرد یک طرفه
- بیقراری و تشویش
- ریزش شدید اشک
- قرمزی چشم در یک طرف سر
- گرفتگی یا آبریزش بینی در یک طرف سر
- عرق شدید در پیشانی یا صورت
- رنگ‌پریدگی یا برافروختگی صورت
- ورم اطراف چشم در یک طرف سر
- افتادگی پلک

## ۷. ویژگی‌های سردرد خوشه‌ای

دوره خوشه‌ای معمولاً از شش تا ۱۲ هفته طول می‌کشد. تاریخ شروع و مدت هر دوره خوشه‌ای ممکن است از دوره‌ای به دوره دیگر متفاوت باشد

- سردرد معمولاً در هر روز، گاهی چند بار در روز اتفاق می‌افتد.
- یک حمله تنها می‌تواند از ۱۵ دقیقه تا سه ساعت طول بکشد.
- حملات اغلب در هر زمان یک بار اتفاق می‌افتد.

- بیشتر حملات در شب اتفاق می‌افتد، معمولاً یک تا دو ساعت پس از رفتن به رختخواب.
- درد به‌طور ناگهانی به پایان می‌رسد، به شدت کاهش می‌یابد.

## ۸. سردرد ناشی از مننژیت یا عفونت

درد در این بیماران به صورت فشرده‌است 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.

## ۹. سردرد به علت تومور مغزی

سردرد به علت تومور مغزی معمولاً متناوب و در اوایل صبح شدیدتر است و بیشتر ماهیت حمله‌ای دارد. با حرکت سر، بلند کردن بار، عطسه و به ویژه سرفه تشدید می‌شود. معمولاً سردرد همراه با اختلالات خواب همراه است و گاهی بیمار به علت سردرد از خواب بیدار می‌شود.

## ۱۰. سردرد به علت فشار خون بالا

سردرد در این بیماران، معمولاً زمانی آغاز می‌شود که فشار خون به حدود ۲۰ بر روی ۱۲ رسیده باشد. این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر است و با درمان فشار خون در اکثر موارد از بین می‌رود.

## ۱۱. سردرد ناشی از بیماری‌های چشمی

[عیوب انکساری چشم]، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی به خصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می‌شود.

## ۱۲. سردرد ناشی از عفونت دندان

سردرد ناشی از عفونت دندان نیز از ناحیه صورت شروع و به تدریج به تمام سر منتشر می‌شود و با درمان عفونت دندانی، درد از بین می‌رود.

## ۱۳. سردرد آلرژیک

سردرد آلرژیک نیز نوع دیگر سردرد است که بر اثر تماس فرد با ماده حساسیت‌زا ایجاد می‌شود. معمولاً همراه با این نوع سردرد، سایر علائم حساسیت مثل گرفتگی بینی، آبریزش بینی، سرفه، عطسه و گاهی اسهال دیده می‌شود و کنترل حساسیت معمولاً به کنترل سردرد منجر می‌شود.

## ۱۴. سردرد رعدآسا

بعضی از سردردها به‌طور ناگهانی پدید می‌آیند که به آن سردردهای رعدآسا گفته می‌شود و ممکن است عوامل خطرناکی مانند پارگی آنوریسم مغزی، تومور مغزی، خونریزی مغزی و یا سکته هموراژیک، ترومیوز سینوس وریدی یا انسداد سینوس‌های وریدی به وسیله لخته خون موجب بروز این نوع از سردرد شود. این نوع سردردها شدید است و ممکن است بیمار دچار ضعف شدید، فلج، کاهش سطح هوشیاری حتی کما و گاهی موجب مرگ بیمار نیز شود.



اگر دچار سردرد شدیدی شدید که تا کنون آن را تجربه نکرده اید و یا سردرد شما به سمت بدتر شدن پیش می رود، تا کنون تجربه ای مشابه آن نداشتید و یا همراه با تهوع، از دست دادن هوشیاری، استفراغ، گیجی و یا همراه با از دست دادن تعادل شدید زنگ خطر برایتان روشن شده است، در این موارد سریع با اورژانس تماس بگیرید.

## ۱۵. سردرد التهابی

سردرد التهابی (Inflammatory headaches) این نوع سردردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت یا سکتة مغزی رخ می دهد.

## ۱۶. سردردهای پارازیتی

به باور «تبوی»، مدیر بالینی مرکز تحقیقات مغز و اعصاب و علوم شناختی پژوهشگاه رویان کشور ایران، پارازیتها نیز موجب سردرد و مشکلات مغزی می شوند:

پارازیتها امواج ماکرو ویو هستند که باعث گرم شدن سلول و تغییرات در بافت ژنتیکی و محتوای پروتئینی سلولها می شوند و می توانند آسیبهای فراوانی به همراه داشته باشد ولی اینکه به صورت دقیق در چه مدت زمانی این امواج با چه شدتی آسیب ایجاد می کنند، به دلیل نبود مطالعات جدی روی انسان، مشخص نیست ولی در آزمایشهای حیوانی نتایج بدست آمده نشان می دهد که این امواج شامل اختلالات عملکرد مغز، عدم تعادل، نبود تمرکز و سرگیجه می شوند.

## ۱۷. سردرد ناشی از سوء مصرف داروی مسکن (MOH)

این نوع از سردرد ناشی از مصرف بی رویه داروهای مسکن و در امتداد سردردهای مزمن مانند میگرن مزمن ایجاد می شود. مصرف بیش از ۱۵ روز در ماه از داروهای مسکن خانواده تریپتانها و یا ارگوتامینها می تواند موجب ایجاد این نوع از سردردها شود. سردردهای ناشی از سوء مصرف داروی مسکن شباهت زیادی به سردردهای میگرنی داشته و بسیاری از مبتلایان به میگرن با ابتلا به این نوع از سردرد علیرغم درک افزایش شدت و تعداد سردردهای ماهانه خود، متوجه ابتلای خود به نوع جدید سردرد نیستند. این نوع از سردرد با کاهش تدریجی دارو و جایگزینی دارو با داروهای مسکن کم خطر یا روشهای درمانی مکمل قابل درمان است. علت سردرد را می توان از روی خصوصیات و علائم همراه با آن تشخیص داد:

- سردردهایی که در دو طرف سر منتشر می شود می تواند سر درد تنشی، یک بیماری سیستمیک و یا یک اختلال در ناحیه سر باشد.
- سردرد یک طرفه می تواند سردرد میگرنی، سردرد خوشه ای، درد عصبی (نورالژی)، گلوکوم، اوریون، بیماری مفصل فک یا سایر ضایعات موضعی در ناحیه سر، صورت یا گردن باشد.
- سردرد هاله ای یا آئورا (برای مثال به صورت مشاهده فلاش شدید نور در عرض سک ساعت قبل از شروع سر درد) شامل میگرن و تشنج دردهای تیز و کوبنده در ناحیه سر: درد عصب سه قلو، اختلال مفصل فک، بیماری اسکروز چندگانه (ام اس)
- سردرد شدید و ناگهانی: سردرد خوشه ای، خونریزی داخل جمجمه، فشار خون بالا



- سردرد ضربان دار یا تپش دار : سردرد میگرنی، آرتریت تمپورال، کم خونی کمبود آهن، حساسیت به مونوسدیم گلوتمات (MSG) یا نیتروگلیسرین
- سردرد صبحگاهی : وقفه تنفسی در خواب، خواب ناآرام، خوابیدن در وضعیت اجباری، میگرن بازیلر، بیماری های ستون فقرات
- سردرد همراه با درد و خشکی گردن : کجی مادرزادی گردن (تورتیکولیس)، بیماری های ستون فقرات، مننژیت، آنسفالیت
- سردرد همراه با درد، مور مور شدن، بی حسی و ضعف در بازوها که ناشی از یک بیماری در ستون فقرات گردنی و یا سکنه مغزی می باشد.
- سردرد همراه با اندازه نامساوی مردمک چشم ها و یا بی حسی، مور مور، ضعف و فلج یک طرف سر یا بدن که نشان دهنده بیماری های درون جمجمه مانند تومور مغزی یا سکنه مغزی می باشد.
- درد صورت که می تواند ناشی از سینوزیت، درد عصب سه قلو، اسکروز چندگانه (ام اس) و یا اختلالات موضعی در صورت باشد.

## تشخیص سردرد:

- **مراجعه به روانپزشک:**
- اولین قدم برای تشخیص علت سردرد در بیمارانی که دائماً با این بیماری مواجهند، مشورت با یک پزشک متخصص است، که با آگاهی از مشکلات فرد و تشخیص و ارزیابی عوامل روان شناختی می تواند بیماری را درمان کند.

## ▪ آزمایش های Office:

- گاهی اوقات بروز عفونت در نواحی گوش ها، بینی، دهان و گلو منجر به ایجاد سردرد می شود . با انجام این آزمایش ساده می توان به وجود این عفونت ها پی برد.

## ▪ آزمایش خون:

- دادن آزمایش خون، فرد را از وجود بیماری های کلیوی، کبدی، کم خونی، کاهش قند خون و تیروئید آگاه می سازد . این بیماری ها ، در بروز سردرد نقش دارند.

## ▪ اشعه ایکس:

- با استفاده از این اشعه ، می توان به وجود بعضی از علائم نظیر عفونت سینوس ها و مایع اضافی اطراف مغز پی برد.

## ▪ الکتروانسفالوگرافی (ثبت نوار مغزی):

- برای نمایش فعالیت های الکتریکی و جریانات نامنظم مغز، تأثیر سوخت و ساز مواد بر روی سیستم عصبی و همچنین پی بردن به وجود بیماری صرع ، می توان از این روش استفاده کرد.

## ▪ توموگرافی کامپیوتری:

- فرم پیشرفته اشعه ایکس است که با نمایش برشی از ساختار مغز ، می توان به موقعیت داخلی مغز، عوامل فیزیکی مسبب سردرد و لخته های خون پی برد.

## ▪ MRI

- در این روش به جای اشعه ایکس از میدان مغناطیسی و امواج رادیویی استفاده می شود.
- میدان مغناطیسی ، بعضی از اتم های مغز را به یک جهت خاص هدایت می کند ، سپس امواج رادیویی، تغییرات حرکات این اتم ها را نشان داده و عکس مشروحي از مغز گرفته می شود.

## درمان سردرد



داروهایی برای درمان سردرد در نظر گرفته شده که شامل موارد زیر است:

- داروهای بدون نسخه، مانند داروهای ضد التهابی
- تسکین دهنده درد
- مصرف دارو برای پیشگیری از ایجاد میگرن
- مصرف دارو برای درمان بیماری هایی که منجر به سردرد می شود.

- طب سوزنی
- مدیتیشن
- استفاده از داروی گیاهی

### راههایی برای درمان سردرد تنشی که شایع ترین نوع سردرد هاست :

- ۱- استفاده از داروهای مسکن با مشورت پزشک
- ۲- ماساژ سر و گردن و ماساژ ریلکسی نیز یکی دیگر از درمان هایی بوده که برای سردرد تنشی موثر می باشد.
- ۳- دوش آب گرم یا سرد نیز به افراد در کاهش این نوع سردرد و بهبود آن کمک می کند. انتخاب استفاده از آب سرد یا گرم بسته به بدن شما متفاوت است.
- ۴- تغییرات ساده در سبک زندگی می تواند به بهبود این نوع سردرد کمک نماید. خواب کافی، ورزش و کشیدن و تمرین دادن عضلات گردن و پشت
- ۵- رژیم غذایی مناسب و سالم که حاوی طیف وسیعی از سبزیجات، میوه، مواد معدنی و فیبر است نیز به شما کمک می نماید. نکته مهم: اگر سردرد تنشی شما مزمن است، امکان دلیل آن افسردگی باشد، با درمان افسردگی می توانید این سردرد را نیز بهبود بخشید

### پیشگیری از سردرد تنشی

با رعایت موارد زیر می شود خطر ابتلا به سردرد تنشی را کاهش داد:

- خواب کافی، البته نه خیلی زیاد
- سیگار نکشیدن و ترک سیگار
- ورزش منظم به خصوص شنا و یوگا
- رژیم غذایی مناسب
- زیاد نوشیدن آب
- عدم مصرف الکل و محدود کردن مصرف کافئین