

۶۳ سردرد

تقریباً هر فردی گاه به گاه دچار سردردهای خفیف تا متوسطی شده، که به تدریج ایجاد می شود و بعد از چند ساعت برطرف می شوند. بدون آن که عارضه ای از خود به جای بگذارند. بعید است چنین سردردهایی علامتی از وجود یک بیماری زمینه ای جدی باشند. معمولاً این سردردها نتیجه مسائلی مثل فشارها و تنش های روزانه یا خستگی هستند. با وجود این، در صورتی که سردرد شما شدید باشد، بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد. با مصرف داروهای مسکن بدون نسخه نشود یا چندین بار طی یک هفته روی دهد، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

شروع

آیا دمای بدن شما ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر است؟

بله **خیر**

علت احتمالی: بسیاری از بیماری هایی که تب ایجاد می کنند، سبب ایجاد سردرد نیز می شوند.

به نمودار ۶۱ تب صفحه ۱۵۴ مراجعه کنید

آیا در ۴۸ ساعت گذشته ضربه ای به سرتان خورده است؟

بله **خیر**

علت احتمالی: سردرد خفیف پس از ضربه های جزئی به سر، شایع است.

اقدامات لازم: برای تسکین سردردتان، اقداماتی را که در میحث «تسکین سردرد» (صفحه بعد) ذکر شده است انجام دهید. اگر با انجام این اقدامات، سردردتان بهتر نشد یا اینکه بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا هیچ یک از نشانه های خطر را که در مستطیل روبرو ذکر شده است، دارید یا استفراغ کرده اید؟

بله **خیر**

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص های احتمالی، خونریزی زیر عنکبوتیه است. در این حالت، در اثر پارگی رگ های خونی، خونریزی در داخل جمجمه رخ می دهد.

اقدامات لازم: احتمالاً پزشک جهت تأیید تشخیصی، شما را برای انجام آزمایش های فوری مثل «سی تی اسکن» (صفحه ۴۰) به بیمارستان خواهد فرستاد. ممکن است به بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه (آی سی یو) هم نیاز باشد. در برخی موارد هم شاید برای متوقف کردن خونریزی، جراحی انجام شود.

آیا سردردتان شدید است و به صورت ناگهانی طی چند دقیقه ایجاد شده است؟

بله **خیر**

آیا احساس تهوع دارید یا استفراغ کرده اید؟

بله **خیر**

آیا دچار تاری دید شده اید؟

بله **خیر**

آیا دید شما به شکل دیگری دچار مشکل شده است یا این که به فاصله کوتاهی قبل از شروع سردردتان، بینایی شما مشکل پیدا کرده است؟

بله **خیر**

ادامه در صفحه بعد

هشدار!

نشانه های خطر: در صورتی که سردرد شدید با هر یک از علائم زیر همراه باشد، آمبولانس درخواست کنید: **بثورات پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره که با فشار دادن محو نمی شوند (به میحث «بررسی بثورات پوستی قرمز رنگ» صفحه ۷۹ مراجعه کنید).**

- خواب آلودگی یا منگی
- ضعف در یک اندام (دست یا پا)
- تاری دید

اورژانسی! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: ممکن است ضربه به سر در شما به آسیب مغز منجر شده باشد.

اقدامات لازم: احتمال دارد بررسی هایی مثل عسکیرداری از جمجمه (صفحه ۳۹)، سی تی اسکن (صفحه ۴۰) یا ام.آر.آی (صفحه ۴۱) برای شما انجام شود. برای تحت نظر بودن، احتمالاً در بیمارستان بستری خواهید شد.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص های احتمالی (به ویژه اگر بیش از ۴۰ سال سن داشته باشید) آب سیاه (گلوکوم) حاد است. این حالت، از بیماری های جدی است و در آن، افزایش مایع داخل چشم باعث بالارفتن فشار چشم می شود.

اقدامات لازم: اگر پزشک تشخیص آب سیاه را تأیید کند، احتمالاً شما را در بیمارستان بستری خواهد کرد تا در آنجا بتوان برای پایین آوردن فشار داخل چشم، دارو تجویز کرد. داروها به شکل قطره های چشمی تجویز می شوند ولی ممکن است به صورت خوراکی یا تزریق داخل رگ نیز تجویز شوند. پس از آن که فشار داخل چشم پایین آمد، احتمال دارد برای بهبود تخلیه مایع از چشم و جلوگیری از ایجاد شدن دوباره این حالت، که جراحی انجام شود.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: این حالت ممکن است اولین حمله سردرد میگرن باشد. میگرن نوعی سردرد شدید است که معمولاً فقط یک طرف سر را مبتلا می کند.

اقدامات لازم: پزشک برای بررسی و کنار گذاشتن سایر علت های احتمالی، شما را معاینه خواهد کرد. اغلب می توان علائم را با اقداماتی مثل مصرف مسکن، داروهای ضدتهوع، نوشیدن مقادیر فراوان مایعات و استراحت در اتاق تاریک و آرام برطرف کرد. اگر دچار حملات مکرر میگرن می شوید، به توصیه های مربوط به کاهش دفعات حمله میگرن (صفحه بعد) مراجعه کنید. اگر این توصیه ها مفید واقع نشد یا حملات تکرار شدند، پزشک احتمالاً درمان دارویی خاصی تجویز خواهد کرد.

مبارت‌های گنجه کهن
کاهش دفعات حمله میگرن

عوامل زیادی باعث تشدید میگرن می شوند. لازم است که شما خودتان عواملی را که بر شخص شما مؤثر است مشخص کنید. یادداشت برداری روزانه از حملات میگرن برای چند هفته، می تواند برای تشخیص عوامل تشدید کننده میگرن، مفید واقع شود. پس از مشخص شدن، باید از این عوامل تا حد امکان دوری کرد. شاید اقدامات زیر در کاهش دفعات حملات میگرن به شما کمک کند:

از غذاهایی مثل پنیر و شکلات که از عوامل شایع آغاز حملات سردرد هستند، دوری کنید.

وعده های غذایی تان را به صورت منظم مصرف کنید چرا که مصرف نکردن هر یک از وعده های غذایی می تواند آغاز کننده حمله میگرن باشد.

برنامه خوابتان تا حد امکان منظم باشد چون تغییر برنامه خواب می تواند باعث آغاز حمله میگرن شود. اگر استرس و فشار، عامل آغاز کننده حملات میگرن شما است، به ورزشهای آرامش بخش (صفحه ۳۲) بپردازید.

علت احتمالی: محتمل ترین علت سردرد شما، کشیدگی عضلات گردن به خاطر وضعیت نامناسب بدنی یا فشار و تنش ناشی از تمرکز حواس است.

اقدامات لازم: از اقداماتی که در میحث «تسکین سردرد» (همین صفحه) به آن اشاره شده استفاده کنید. برای جلوگیری از تکرار مشکل، موقع مطالعه حتماً به حالتی بنشینید که وضعیت قرارگیری بدن شما نامناسب نباشد. استراحت گاهگاهی در بین هر کاری که مشغول انجام آن هستید کمی کمک کننده است. اگر باز هم سردردها تکرار می شوند، برای بررسی بینایی خود به چشم پزشک مراجعه کنید (صفحه ۱۸۹) یا با پزشکتان مشورت کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: ممکن است سردرد به علت کم خوابی ایجاد شده باشد. استرس های روحی و روانی، اغلب باعث سردردهای فشاری و تنشی می شدند. از اقداماتی که در میحث «تسکین سردرد» (همین صفحه) به آن اشاره شده استفاده کنید.

به نمودار ۷۳ (صفحه ۱۷۲) مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: عارضه جانبی داروهای خاصی مثل قرص های پیشگیری از بارداری می تواند به صورت سردرد باشد. با پزشک خود مشورت کنید. و در صورتی که داروی شما علت احتمالی سردرد باشد، پزشک ممکن است داروی دیگری را به جای آن تجویز کند. در ضمن، داروهای تجویز شده توسط پزشک را بدون اجازه و سرخود قطع نکنید.

علت احتمالی: شیوع سردرد در دوران بارداری، به اندازه شیوع آن در سایر مواقع است. با وجود این، در صورتی که سردرد شدید همراه با ورم مچ پا، تاری دید یا استفراغ دارید، فوراً با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است به فشار خون حاملگی (صفحه ۲۸۳) مبتلا شده باشید. این بیماری می تواند جان شما و فرزندتان را به خطر بیندازد.

اقدامات لازم: پزشک فشار خون شما را اندازه گیری خواهد کرد و برای پیدا کردن شواهدی از وجود فشار خون حاملگی، آزمایش ارادر درخواست خواهد کرد. تحت نظر گرفتن برای جنین، شاید لازم شود که در بیمارستان بستری شوید. (صفحه ۲۸۵).

علت احتمالی: شاید علت این مشکل، سینوزیت (التهاب لایه های مخاط پوشاننده حفره های هوای جمجمه) باشد؛ خصوصاً در صورتی که اخیراً دچار سرماخوردگی یا آبریزش و گرفتگی بینی شده باشید.

اقدامات لازم: از بخور استفاده کنید (به میحث «درمان سرماخوردگی» صفحه ۱۹۴ مراجعه کنید). شاید مسکن ها مفید باشند. اگر علایم تان در عرض ۴۸ ساعت بهتر نشد، با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است مصرف آنتی بیوتیک لازم باشد.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص های احتمالی، التهاب سرخرگ گیجگاهی (التهاب سرخرگها در پوست جمجمه و دیگر مناطق بدن) است. درمان فوری بیماری ضروری است تا این بیماری بر سرخرگهای تغذیه کننده چشم تأثیری نگذارد.

اقدامات لازم: احتمالاً پزشک برای کاهش التهاب سرخرگها، داروهای کورتیکواستروئیدی تجویز خواهد کرد. ممکن است لازم باشد که آزمایش های خون به صورت منظم انجام شود تا مشخص شود که مقدار دارو برای کنترل بیماری کافی است یا خیر.

ادامه از صفحه قبل

بله
آیا درد، بیشتر در صورت احساس می شود و با خم شدن به جلو شدیدتر می شود؟

خیر

بله
آیا درد بیشتر در شقیقه ها احساس می شود؟ آیا شقیقه ها نسبت به لمس کردن حساس هستند؟

خیر

بله
آیا سردردتان پس از مطالعه یا انجام کارهای ظریف ایجاد می شود؟

خیر

بله
آیا بد می خوابید؟ آیا زیر استرس، فشار و تنش هستید؟

خیر

بله
آیا داروی تجویزی خاصی مصرف می کنید؟

خیر

بله
آیا باردار هستید؟

خیر

تسکین درد

اکثر سردردها، علت جدی ندارند و فقط ناشی از فشار زندگی روزمره هستند. برای تسکین سردرد، در بین کار روزانه استراحتی بکنید و از هوای آزاد تنفس کنید. عضلات شانه و گردن را ماساژ دهید. اگر این اقدامات مفید واقع نشد، در اتاقی آرام، خنک و تاریک استراحت کنید و مقدار مجاز توصیه شده یکی از داروهای مسکن استاندارد را مصرف کنید.

تسکین درد

مصرف داروهای مسکن یکی از راه های مؤثر برای برطرف کردن سردرد است. اما باید از مصرف مقادیر بیشتر از حد مجاز و توصیه شده پرهیز کنید.

