

تذکرات کلی در مورد سردرد و میگرن

General Instructions about Headache and Migraine

Mohammad Mehdi Ghasemi, M.D.
E-mail: ghasemimm@mums.ac.ir

متخصص گوش و حلق و بینی، استاد بیماری‌های گوش، گلو، بینی و جراحی سر و گردن، بیمارستان قائم (عج)، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

نویسنده مسئول:
دکتر محمد مهدی قاسمی



علل شایع غیبت در محل کار محسوب می‌شود. خصوصیات سردردهای میگرنی: بایستی توجه داشت، در هر فرد ممکن است یک یا چند علامت زیر مورد توجه فرد قرار گیرد یا اینکه گاه برخی از بیماران میگرنی سردرد ندارند ولی سایر علائم را بروز می‌دهند:

۱. سردرد شدت‌های کم تا خیلی شدید ممکن است داشته باشد.
۲. غالباً در یک نیمه سر شروع می‌شود ولی دوطرفه بودن نیز شایع است.
۳. محل شایع سردرد میگرنی نواحی تمپورال، پری‌اوربیتال، ریشه بینی، فرونتال، اکسی‌پیتال، گردن، شانه‌ها، دست‌ها و گاهی گوش و چشم می‌باشد.
۴. اغلب سردرد حالت نبض دار (ضرباندار) دارد که در شقیقه، وسط سر، پشت سر و یا ریشه بینی حس می‌شود.
۵. به طور شایع بیماران تهوع دارند و به ندرت ممکن است استفراغ نیز داشته باشند و گاه استفراغ باعث کاهش سردرد می‌شود.
۶. بیماران فتوفوبي (گریز از نور) دارند و نورهای شدید و یا آفتاب می‌تواند در آن‌ها ایجاد سردرد نماید.
۷. از دیگر نشانه‌ها فنوفوبي (گریز از صدا) است یعنی در زمان سردرد فرد تمایل دارد در محیطی آرام و تاریک بخوابد و از محیط‌های شلوغ و پرسروصدای گریزان است.
۸. افراد مبتلا در اغلب موارد یا همیشه سابقه فامیلی مثبت دارند (ابتدا در بستگان مؤنث و در مرحله بعد در بستگان مذکور بیمار باید سابقه میگرن را جستجو کرد).
۹. معمولاً در سنین قبل از چهل سالگی شروع می‌شود (حتی در مواردی در اطفال ۳ تا ۴ ساله نیز وجود دارد).
۱۰. معمولاً با مسکن بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بهبود می‌یابد و در صورتی که مسکن مصرف نشود ممکن است تا ۷۲ ساعت نیز طول بکشد.
۱۱. در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد قبل از شروع حمله سردرد علائمی نظیر جرقه زدن در چشم دارند.
۱۲. معمولاً چشم طرف مبتلا به سردرد معمولاً تر است.
۱۳. ممکن است بی‌حسی دست‌ها و یا پاها وجود داشته باشد.
۱۴. گاهی در زمان سردرد ممکن است علائمی نظیر ضعف و بیحالی و پارستزی اندام‌ها رخددهد.
۱۵. کولیک‌های شکمی در پسرچه‌ها که گاهی با اپاندیسیت اشتباه می‌شوند نیز می‌توانند به علت سندرم میگرن باشند.
۱۶. میگرن در خانم‌ها در زمان پریود می‌تواند سردرد و یا درد شکم شدید ایجاد کند.
۱۷. با مصرف قرص ضد بارداری ممکن است سردردها تشدید شود.
۱۸. گاه سردردها در زمان

سردرد و یا میگرن به علت تنوع علایم، اختلالاتی چند تخصصی (در بین تخصص‌های اعصاب و روان، گوش و حلق و بینی، چشم، ارتوپدی، قلب، زنان، پوست، گوارش و جراحی) می‌باشد. سردرد شکایتی بسیار شایع است و متاسفانه بسیاری از افراد به دلیل همراهی آن با آرزوی آن را به عنوان سینوزیت تلقی می‌کنند. تقریباً ۹۵-۹۰ درصد افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار آن را تجربه می‌کنند.

سردرد

۴ درصد از کلیه مراجعات به پزشکان و ۱ تا ۲ درصد از کل مراجعات به اورژانس‌ها به علت سردرد می‌باشد. در اکثر موارد سردردها خوش‌خیم هستند و برای حیات بیمار خطرناک نمی‌باشند. اما سردردهایی با خصوصیات زیر ممکن است خطرساز باشند و باید به آنها توجه کرد:

۱. سردردهای بدون سابقه و اخیراً بروزیافته
۲. سردردهای با شروع ناگهانی
۳. سردردهایی که فرد را از خواب بیدار می‌کنند
۴. سردردهایی که در زمان سرفه کردن یا زور زدن ایجاد می‌شوند
۵. سردردهای پیشرونده به این معنی که فرکانس، مدت و یا شدت سردرد به تدریج افزایش یابد
۶. سردردهایی که همراه با تشنج یا تغییر سطح هوشیاری باشند
۷. سردردهایی که همراه با تهوع و استفراغ باشند، در صورتی که بیمار مسمومیت غذایی نداشته باشد

سردردهای مزمن

بهتر است سردردهای مزمن را سردرد میگرنی بدانیم تا خلافش ثابت شود. این سردردها می‌توانند به صورت تنفسی، در محل پشت گردن، شانه و ستون فقرات گردند و یا به صورت دردهای دندانی و مفصل فک و دردهای چشمی بروز نمایند. لازم به یادآوری است که در سینوزیت حاد ممکن است سردرد داشته باشیم، ولی سینوزیت مزمن باعث سردرد مزمن نمی‌شوند.

سردردهای میگرنی

حدود ۱۷ درصد خانم‌ها و ۷ درصد آقایان مبتلا به سردرد میگرنی می‌باشند که معمولاً با سردردی متوسط تا شدید که باعث اختلال در عملکرد روزانه آن‌ها می‌شود خود را نشان می‌دهد. میگرن یکی از

ب) در مواردی که شخص عامل خاصی را باعث شروع سردد خود می‌داند باید آن ماده را مصرف نکند و یا آن کار را انجام ندهد. (مثلاً پرهیز از دیرخواهیدن، دیر غذا خوردن و نور آفتاب یا سر و صدا)

ج) در موارد شدیدتر که در ماه یک یا دونوبت سردد شدید دارند، بهتر است مسکن‌هایی که اغلب خود بیماران متوجه شده‌اند که برای تسکین سردردشان مؤثرتر است (به عنوان مثال استامینوفن، دیکلوفناک و یا ایبوپروفن) تجویز نمود و یا از قرصهای حاوی تریپتان‌ها یا ارگوتامین‌ها را استفاده نمود.

د) چنانچه هر هفته یک بار یا بیش از چهار بار در ماه دچار حمله سردد شوند و یا دردها شدید باشد و با مسکن عمومی تسکین نیابند لازم است درمان پیشگیرانه نظری بتابلوکرها و آنتی دپرسانت‌ها تجویز نمود که معمولاً از دوز کم دارو شروع می‌شوند و در عرض سه ماه به مقدار مناسب برای کنترل بیماری می‌رسند. دارو باید از دوزاژ کم شروع شود و در صورت عدم پاسخ، دوز آن افزایش می‌دهیم.

قابل ذکر است که اگر بیماران داروهای را مرتباً استفاده نمایند و به سلیقه خود تعییر ندهنند، با یک نوبت درمان یک ماهه مشخص می‌شود که تشخیص میگرن درست بوده است یا خیر و آیا درمان برای این بیماری مؤثر است یا خیر. پس از ماه اول قادر خواهیم بود روش درمانی را به بیمار آموزش دهیم تا خود بتواند بیماری را کنترل نماید.

سرگیجه میگرنی

در بیمارانی که سرگیجه دارند ابتدا داروهایی تجویز می‌شود که مانع ارسال تحریکات قسمت تعادلی گوش به مغز شود و سرگیجه کنترل شود (مانند بتاگریک، بتاهیستین، دیمن هیدرینات و سیتاریزین). همچنین لازم است درمان معمول میگرن با مقدار کافی دارو از داروهای بتابلوکر و آنتی دپرسانت شروع شود تا از بروز سرگیجه جلوگیری شود.

یائسگی یا بارداری کاهش می‌یابند. ۱۹. معمولاً سردردها در هنگام صحیح و با بیدار شدن ناگهانی از خواب وجود دارد. ۲۰. در تعدادی از افراد ممکن است بعضی از مواد غذایی نظیر پنیر، شکلات یا قهوه محرك میگرن و یا تشدید کننده سردد باشند. ۲۱. در افراد میگرنی استرس، نگرانی و ترس و دلهزه بسیار شایع است (می‌توان گفت که مادران میگرنی با هر بیماری ساده‌ای بچه‌های خود را بیشتر به پزشک می‌برند). ۲۲. دیده شده است که این افراد در هنگام سوارشدن در اتوبوس، مترو، پله برقی یا هوایپما اضطراب دارند و یا دچار سرگیجه می‌شوند. ۲۳. شاید بتوان ادعا نمود که لازم است در بیماران مبتلا به سرگیجه اول میگرن را رد نمود و پس از آن تشخیص‌های دیگر را مورد بررسی قرار داد. ۲۴. در مواردی که اталژی (درد گوش) و داغ شدن لاله گوش مرتبط با اوتبیت (عفونت گوش) نباشند، باید به میگرن نیز توجه نمود. ۲۵. بدنیال میگرن، در بعضی افراد کاهش شناوی و تینیتوس (وزوز گوش) ایجاد می‌شود. گاه فشردن ناحیه تمپورال و یا بستن سر با یک دستمال باعث تخفیف درد می‌شود. ۲۶. در بعضی از افراد هنگامی که در معرض وزش باد و یا بوهای تند قرار می‌گیرند، سردد ایجاد یا تشدید می‌شود. ۲۷. حتی تپش قلب ممکن است در زمان عصبانیت ایجاد شود. ۲۸. افزایش فشارخون به صورت ناگهانی بدون علت می‌تواند از علائم میگرن باشد. همچنین میگرن در خانم‌ها گاهی باعث کاهش فشارخون نیز می‌شود. ۲۹. گاهی درد در پوست سر و موها وجود دارد که شخص اظهار می‌دارد در موقع شانه کردن موها احساس درد دارد.

درمان سردردهای میگرنی؛ تسکین درد یا پیشگیری کننده‌ها، کدامیک؟

الف) در بسیاری از موارد سردردهای میگرنی که خفیف هستند بدون مصرف قرص با استراحت در محیط تاریک و ساكت و یا خوابیدن یا استفاده از کمپرس آب گرم بهبود می‌یابد و نیاز به مسکن ندارند.

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید.

کد این مقاله: ۶۵۱۰

شماره پیامک مجله: ۳۰۰۰۷۸۳۸

Reference:

- Flint PW, Haughey BH, Lund VJ, Niparko JK, Richardson MA, Robbins KT, et al, editors. Cummings Otolaryngology: Head & Neck Surgery. 5th ed. Philadelphia, USA: Mosby Elsevier; 2010.
- Greenberg D, Aminoff M, Simon R. Clinical Neurology. 8th ed. New York, USA: McGraw-Hill Professional; 2012.

نحوه امتیازدهی: امتیاز-شماره مقاله

نمونه صحیح امتیازدهی (چنانچه امتیاز شما ۲۰ باشد): ۶۵۱۰-۲۰