

سردرد، شایع ترین درد در ایران

از بین انواع مختلف درد، سردردها شایعترین دردها به شمار می‌روند.



از بین انواع مختلف درد، سردردها شایعترین دردها به شمار می‌روند.

در همین ارتباط مصرف انواع مسکن‌ها برای تسکین درد در ایران مطابق بررسی‌های انجام شده چندین برابر سایر کشورهاست، این در حالی است که مصرف بیش از حد مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها علاوه بر اینکه به دستگاه گوارش، کبد و معده آسیب وارد می‌کند بعد از مدتی خود باعث بروز سردرد می‌شود. دکتر محمد شریفی، رئیس انجمن بررسی و مطالعه درد درخصوص انواع سردردها توضیح می‌دهد.

8226#؛ آیا هر سردردی را می‌توان می‌گرن نامید؟

گاهی سردردها علت می‌گرنی داشته و شدید است و فعالیت روزانه فرد را مختل می‌کند. می‌توان با استفاده از مسکن‌های معمولی یا داروهای خاص، سردرد را کنترل کرد. البته لازم به ذکر است در صورتی که حملات می‌گرن مکرراً اتفاق بیفتد و فرد ناچار باشد در هفته بیش از 2-3 بار از مسکن استفاده کند به داروی مسکن وابسته می‌شود و در صورت قطع مصرف دارو، مجدداً دچار سردرد خواهد شد. در این افراد لازم است داروهای خاصی (تحت نظر پزشک) به‌طور مرتب مصرف شود تا فراوانی حملات می‌گرنی کاهش پیدا کند و فرد مجبور نباشد دائماً از داروهای مسکن استفاده کند. به علاوه در افراد می‌گرنی شناسایی عواملی که باعث شروع یا تشدید حمله می‌گرنی می‌شود و پرهیز از این عوامل (بی‌خوابی، خستگی، گرسنگی، استرس، بوی سیگار، بوی عطر، غذاهای خاص و...) می‌تواند باعث بهبود فرد مبتلا شود. همچنین انجام مرتب ورزش‌های سبک روزانه و پرهیز از ورزش‌های سنگین می‌تواند به کنترل می‌گرن کمک کند.

8226#؛ آیا افراد افسرده بیشتر سردرد می‌گیرند؟

سردرد تنشی، نوع خاصی از سردرد است که اغلب در افراد افسرده یا کسانی که تحت استرس مزمن قرار دارند ایجاد می‌شود. این نوع سردرد معمولاً در اکثر ساعات روز وجود دارد اما شدت آن خفیف تا متوسط است و مشکل جدی‌ای برای فعالیت‌های روزانه ایجاد نمی‌کند. این سردردها معمولاً در پایان روز و در موقع خستگی شدیدتر می‌شود. این نوع سردرد بیشتر به‌صورت احساس سنگینی در سر است و افراد مبتلا می‌گویند که **171#؛** احساس می‌کنم یک دیگ روی سرم گذاشته‌اند». اهمیت سردرد تنشی در آن است که ممکن است درد فقط در ناحیه پیشانی و دور چشم‌ها وجود داشته باشد و به همین دلیل با مشکلات چشمی اشتباه شود. برخی از صاحب‌نظران معتقدند که سردرد تنشی نوع خاصی از می‌گرن معمولی است و درمان آن نیز مشابه درمان می‌گرن است.

8226#؛ این درست است که افراد سیگاری بیشتر دچار سردرد می‌شوند؟

افراد سیگاری بیشتر به سردردهای خوشه‌ای دچار می‌شوند که اغلب در مردان سیگاری 30 تا 50 ساله بروز می‌کند و یک بیماری خوش‌خیم است که به‌صورت حملات حاد سردرد و درد پشت کره چشم به‌صورت یک‌طرفه تظاهر می‌کند و برخلاف اغلب سردردهای خوش‌خیم باعث بیدار شدن فرد از خواب می‌شود. معمولاً در زمان سردرد، علائم چشمی یک‌طرفه نیز در سمت مبتلا وجود دارد به‌طوری که چشم مبتلا دچار اشک‌ریزش و قرمزی می‌شود. ممکن است در همان سمت، افتادگی پلک ایجاد شود و مردمک چشم موقتاً گشاد شود؛ یعنی سیاهی چشم در سمت مبتلا بزرگ‌تر به‌نظر برسد.

8226#؛ چه نوع سردرد هایی چشم‌ها را هم درگیر می‌کنند؟

معمولاً سردرد هایی که چشم‌ها را نیز درگیر می‌کنند سه علت دارند: تومورهای مغزی؛ تومورهای مغزی اغلب با افزایش فشار داخل جمجمه باعث ایجاد سردرد نسبتاً شدید دائمی می‌شوند که صبح‌ها بدتر است. این سردرد با حرکاتی نظیر خم‌شدن، زورزدن، حبس کردن نفس، سرفه و حرکت دادن سر بدتر می‌شود. سردرد ناشی از تومورهای مغزی معمولاً با استفراغ (گاهی بدون حالت تهوع) همراه است. خونریزی مغزی و مننژیت نیز معمولاً چشم‌ها را هم درگیر می‌کند.

8226#؛ ممکن است گاهی سردرد ها منشأ بیماری‌های چشمی باشد ؟

برخلاف تصور عموم مردم، عیوب انکساری معمولاً باعث ایجاد سردرد نمی‌شود اما گروهی دیگر از بیماری‌های چشمی می‌توانند باعث بروز سردرد و به‌خصوص درد اطراف چشم شوند. خشکی چشم؛ خشکی چشم یکی از علت‌های بسیار شایع احساس درد و ناراحتی در اطراف چشم‌هاست که معمولاً صبح‌ها بهتر است و در اواخر روز بدتر می‌شود. به علاوه انجام کارهای چشمی مثل مطالعه یا کار با کامپیوتر می‌تواند باعث بدتر شدن درد و ناراحتی در مبتلایان به این بیماری شود. بیماری‌های قرنیه، بیماری‌های حلقه چشم، سردردهای ناشی از آفتاب، سردرد ناشی از قطره‌های چشمی و زونا چشمی که این عارضه یک بیماری ویروسی است که بر اثر فعال

شدن ویروس آبله مرغان در اعصاب حسی چشم اتفاق می افتد باعث سردرد می شوند .