

## سردرد نشانه است ، علت را بیابید



امروز صبح هم که از خواب بیدار شدید، سردردتان ادامه داشت؟! باز هم مسکنی دیگر برای کاهش درد و شروع یک روز کاری خوردید؟ این عادت همیشگی و برنامه عادی زندگی روزانه خیلی از افرادی است که صبح‌ها با سردرد بیدار شده و شب با سردرد به خانه برمی‌گردند.

جام جم آنلاین: امروز صبح هم که از خواب بیدار شدید، سردردتان ادامه داشت؟! باز هم مسکنی دیگر برای کاهش درد و شروع یک روز کاری خوردید؟ این عادت همیشگی و برنامه عادی زندگی روزانه خیلی از افرادی است که صبح‌ها با سردرد بیدار شده و شب با سردرد به خانه برمی‌گردند.

سردردی که گفته می‌شود از شایع‌ترین مشکلاتی است که مردم را در سنین مختلف درگیر می‌کند. در حالی که متخصصان استفاده از مسکن‌ها را راه‌حلی مناسب برای بهبود مشکل نمی‌دانند.

دکتر سید عبدالرضا طبسی، فوق تخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در این باره به [#171](#)؛ جام‌جم می‌گوید: [#171](#)؛ به هرگونه احساس نامطبوعی که در سر وجود داشته باشد، سردرد می‌گوییم که البته شایع‌ترین دردی است که بشر از آن رنج می‌برد.

### علل بروز سردرد

وی با اشاره به عوامل ایجادکننده سردرد می‌افزاید: [#171](#)؛ متأسفانه عوامل زیادی می‌توانند سبب بروز سردرد شوند. همان‌طور که یک سرماخوردگی ساده می‌تواند دلیلی برای شروع سردرد باشد، یک تومور مغزی نیز عاملی برای ایجاد آن است. بنابراین هنگامی که با چنین شرایطی روبه‌رو می‌شویم، بهتر است در مرحله اول بدون ترس و وحشت، در جستجوی علت آن باشیم. البته با وجود این‌که نباید تنها به‌علل وحشتناک فکر کرد، اما باید هر موردی را جدی گرفته و به فکر درمان آن بود.

این دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به انواع مختلف سردرد توضیح می‌دهد: [#171](#)؛ سردردها یا عروقی هستند یا غیرعروقی. شایع‌ترین سردرد، سردردهای تنشی (Tension) است؛ سردردهایی غیرعروقی که بیشتر در اثر مسائل عصبی بروز می‌کند. سردردهای عروقی نیز در جامعه به عنوان میگرن معروف هستند. در کنار این نوع سردردها، سردردهایی ناشی از سرماخوردگی، آلودگی هوا، سینوزیت و عیوب انکساری چشم نیز با این‌که شیوع کمتری دارند، اما وجود دارند.

دکتر طبسی با اشاره به مواردی که باید به آن دقت شود، به مردم توصیه می‌کند: [#171](#)؛ سردردی که شب فرد را از خواب بیدار می‌کند، نشان‌دهنده مشکلی جدی بوده و مساله مهمی است که باید به آن رسیدگی شود. همچنین سردردی که نوع آن تغییر می‌کند، نیز باید بررسی شود. ممکن است فردی سال‌ها از سردرد رنج ببرد، اما نوع آن تغییر یابد؛ به عنوان مثال هیچ وقت در گذشته سردرد با استفراغ همراه نبوده و اخیراً این همراهی وجود داشته باشد.

وی با توضیح سردردهای حاد می‌افزاید: [#171](#)؛ سردردهایی که خیلی شدید بوده و بتازگی شروع شده‌اند، سردردهایی هستند که باید آنها را جدی گرفت؛ بخصوص زمانی که این سردرد با تب و استفراغ همراه باشد. در این موارد باید خیلی سریع و اورژانسی به این مشکل رسیدگی کرد.

### سردردهای مزمن

وی با اشاره به سردردهای مزمن که سال‌ها ادامه پیدا می‌کند، می‌گوید: [#171](#)؛ این سردردهای مزمن، بخصوص سردردهای میگرنی می‌تواند زندگی فرد را مختل کند و در حقیقت کار و زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد.

اگرچه در این نوع سردردها ممکن است خطری جدی برای سلامت فرد ایجاد نشود، اما بالاخره زندگی او را مختل کرده و مشکلاتی را برای او ایجاد خواهد کرد، به همین دلیل حتماً باید درمان صورت گیرد.

دکتر طبسی با ذکر این نکته که بیشتر سردردهای عروقی یا میگرنی زندگی فرد را مختل می‌کند، به باور عموم مردم اشاره کرده و توضیح می‌دهد: [#171](#)؛ مردم به اشتباه تصور می‌کنند سردردهای میگرنی با افزایش سن بهبود می‌یابند، اما باید دقت داشته باشند سردرد یک علامت است و نه یک بیماری؛ به طوری که شاید بهتر باشد بگوییم همیشه پشت هر سردردی یک بیماری نهفته است.

این پزشک متخصص، سردرد را به بوق قطار تشبیه کرده و توضیح می‌دهد: با شنیدن صدای این بوق باید خود را از ریل قطار کنار بکشیم، نه این‌که با قطع کردن سیم آن را خاموش کنیم. بنابراین ساکت کردن درد بدون شناخت علت اصلی درست مانند همین قطع کردن سیم بوق است.

وی با تأکید مجدد بر شناخت علت اصلی سردرد می‌افزاید: [#171](#)؛ هیچ وقت نباید سردردها را با مصرف مسکن‌ها برطرف کرد. بلکه باید علت را شناخته، درمان کرد و همزمان با شناخت علت، درد بیمار را نیز کاهش دهیم. ولی مصرف مرتب مسکن‌ها برای کاهش درد کاری اشتباه است.

### درمان سردردها

برخی از افراد در جامعه بر این باورند که سردردهای میگرنی درمان ندارد. دکتر طبسی این تصور را درست نمی‌داند و می‌گوید: [#171](#)؛ سردردهای میگرنی معمولاً از سنین پایین شروع شده و باید هرچه زودتر درمان آن را شروع کنیم. سردردهای میگرنی درمان

دارد؛ ولي درماني طولاني مدت؛ چراکه اين بيماري مقاوم و بدقلق است. در کل، مهم است بدانيم هر سردردي درمان دارد. حتي سردردهاي عصبي را بايد با شناخت علت، درمان کرد. اگر هم سردرد ناشي از ضايعاتي در مغز باشد مانند تومور مغزي، بايد حتما تومور را درمان کرد.

#### سردرد و آلودگي هوا

دکتر طبسي با اشاره به آلودگي هواي چند روز پيش تهران که به شرايط هشدار رسيد، مي‌گويد: «#171؛ بيشتر افرادي که سردرد داشتند و سردردشان کنترل شده بود، متاسفانه با افزايش آلودگي هوا با تشديد سردرد روبه‌رو شدند؛ سردردي مبهم، مداوم و خسته‌کننده مانند احساس فشاري خفيف که هميشه در سر حضور دارد. با اين شرايط بيمار هميشه احساس بيمارگونگي دارد. در چنين شرايطي بهترين راه، فرار از آلودگي است.»

نيلوفر اسعدي بيگي  
گروه سلامت