

## درد در سمت چپ سر؛ علل، علائم و درمان



دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه‌ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می‌گوییم علائم، علت‌ها و درمان‌های مناسب همه‌ی انواع سر دردها در سمت چپ سر چیست.

دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه‌ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می‌گوییم علائم، علت‌ها و درمان‌های مناسب همه‌ی انواع سر درد‌ها در سمت چپ سر چیست.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تجربه‌ی سر دردی که سمت چپ سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد اگر علتش ناشناخته باشد هشدار دهنده است. دانستن نوع سر درد‌هایی که سبب درد در قسمت چپ سر می‌شوند، کمک‌تان می‌کند درمان مناسب را در پیش بگیرید. تقریباً ۵۰ درصد از افراد بزرگسال در تمام دنیا، سر درد را تجربه می‌کنند. بیشتر این سر دردها از نوع اولیه‌اند، زیرا هیچ عارضه‌ی پنهان یا آسیبی وجود ندارد. تنها درصد کمی از سر دردها علتی جدی‌تر دارند.

دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه‌ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می‌گوییم علائم، علت‌ها و درمان‌های مناسب همه‌ی انواع سر درد‌ها در سمت چپ سر چیست.

چند نکته در مورد سر درد در سمت چپ سر

برخی از سر درد‌های اولیه می‌توانند سبب درد، فقط در قسمت چپ سر شوند

بیشتر علت‌های شایع، جدی نیستند و درمان‌شان ساده است

دانستن علت‌ها و علائم سر درد‌های اولیه که می‌توانند سبب درد در قسمت چپ سر شوند، کمک می‌کند این سر دردها را از سر درد‌های جدی‌تر متمایز کنید.

انواع سر درد‌های اولیه

سر درد‌های اولیه که سبب درد در قسمت چپ سر می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

میگرن

سر درد‌های تنشی

سر درد‌های خوشه‌ای

عوارض پنهان

آسیب‌ها

بیماری‌های التهابی

مشکلی در رگ‌های خونی

مصرف زیاد دارو

سینوزیت

علت‌ها و علامت‌ها

علت‌ها و نشانه‌های هر نوع از سر درد‌های اولیه:

میگرن

یکی از علت‌های سر درد در قسمت چپ سر می‌تواند میگرن باشد. میگرن در زنان شایع‌تر از مردان است. ویژگی‌های میگرن، سر درد شدیدی است که می‌تواند ضربان داشته باشد و معمولاً در یکی از طرفین سر روی می‌دهد. درد ممکن است در اطراف چشم یا شقیقه شروع شده و سپس در تمام سر پخش شود. برای اینکه سر دردی را میگرنی بدانیم باید یک یا چند علامت زیر نیز وجود داشته باشد:

تغییرات در بینایی

## تهوع و استفراغ

### سرگیجه

حساسیت شدید به صدا، نور، لمس و بو  
کرختی یا احساس مورمور در صورت یا دست ها و پا ها

یک سر درد میگرنی معمولا ۴ تا ۷۲ ساعت می تواند طول بکشد. کسی که دچار سر درد میگرنی می شود احساس می کند لازم است دراز بکشد. علت میگرن هنوز کاملا مشخص نیست، اما گفته می شود که با عملکرد مغز و عصب ها یا رگ های خونی اطراف مغز و حساس شدن آن ها مرتبط است.

یک سر درد میگرنی می تواند با محرک های زیر برانگیخته شود:

### استرس

برخی از مواد غذایی مانند پنیر، شکلات و یا الکل  
خیلی زیاد یا خیلی کم خوابیدن  
نور های بسیار درخشان یا چراغ های چشمک زن  
صدای بسیار بلند و مداوم  
بو های تند مانند بوی عطر

### سر درد های تنشی

سر درد های تنشی عامل ۴۲ درصد از سر درد ها در تمام دنیا هستند. این نوع سر درد ها ممکن است در یک طرف سر بروز کنند بنابراین یکی از علت های درد در سمت چپ سر هستند. اما سر درد های تنشی کمتر از سر درد های میگرنی ممکن است یک طرفه باشند. سر درد های تنشی معمولا شدت کمتری نسبت به سر درد های میگرنی دارند، اما همچنان درد زیادی ایجاد می کنند.

### علائم

درد فشاری و شبیه احساس گرفتگی که می تواند در پشت چشم ها شروع شده و در تمام پیشانی یا پشت سر پخش شود.  
احساسی شبیه اینکه انگار دور سر، نوار محکمی بسته شده  
گرفتگی عضلات گردن و شانه  
درد معمولا در پایان روز شدت می گیرد

سر درد های تنشی معمولا به دلیل تنش عضلانی ایجاد می شوند و عوامل زیر می توانند برانگیزاننده ی این نوع سر درد ها باشند:

### استرس

تنش و گرفتگی در گردن و شانه ها  
یک آسیب قبلی در گردن

### سر درد های خوشه ای

یکی دیگر از علت های درد در قسمت چپ سر می تواند سر درد خوشه ای باشد. سر درد های خوشه ای بینهایت دردناک بوده و ویژگی شان، درد در یک سمت سر است.

### علائم

درد در پشت یکی از چشم ها یا یک طرف پیشانی  
درد بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه به اوج شدت خود می رسد  
درد شدید بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد  
دردی با شدت کمتر تا سه ساعت ادامه دارد

سایر علائم مرتبط با سر درد های خوشه ای شامل موارد زیر می شوند:

### گرفتگی بینی یا آبریزش بینی

افتادگی پلک چشم  
آبریزی و قرمزی در یک چشم  
گرگرفتگی و تعریق صورت

علت دقیق سر درد های خوشه ای شناخته شده نیست، اما این باور وجود دارد که سر درد خوشه ای با بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس مرتبط است.

سر درد های خوشه ای معمولا هر روز در زمان تقریبا یکسانی بروز می کنند و دوره شان ممکن است بین ۴ تا ۱۲ هفته طول بکشد. این سر درد ها اغلب در بهار یا پاییز به وجود می آیند که همین باعث می شود بیشتر افراد آن را با سر درد های آلرژیک اشتباه بگیرند.

عوارض پنهان

گاهی یک سر درد در قسمت چپ سر یک سر درد اولیه نیست، بلکه ناشی از یک عارضه ی پنهان است که برخی از این عوارض از بقیه، جدی ترند.

بعضی از علت های جدی تر درد در قسمت چپ سر شامل موارد زیر می شوند:

آسیب ها  
بیماری های التهابی  
مشکلاتی در رگ ها و عروق خونی

عوارض کمتر جدی که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند شامل وابستگی زیاد به قرص های مسکن و استفاده ی زیاد از آن ها و سینوزیت می شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر دچار هر یک از علائم جدی گفته شده هستید یا علائمی مانند تاری دید، تب و تعریق دارید پس باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

در موارد زیر نیز مراجعه به پزشک ضروریست:

سر درد هایی که برای اولین بار بعد از ۵۰ سالگی بروز کرده اند  
تغییری قابل توجه در الگوی سر درد های فرد به وجود آمده است  
سر درد ها به طور یکنواخت بدتر و شدیدتر می شوند  
یک سر درد بسیار شدید و متفاوت  
عملکرد ذهنی یا شخصیت فرد تغییر کرده است  
سر درد ها بعد از ضربه ای به سر شروع شده اند  
سر درد ها باعث اختلال در زندگی روزمره شده اند

پیشگیری و درمان

بیشتر سر درد ها با دارو های مسکن درمان می شوند. دارو های متداول که بدون نسخه در دسترس اند شامل آسپرین و ایبوپروفن می شوند. پزشک ممکن است در موارد کیگرن یا سر درد های تنشی که درد شدید است، مسکنی قوی تر یا دارو های شل کننده ی عضلات تجویز کند. سر درد های خوشه ای نیز ممکن است با یک دوره درمانی استنشاق اکسیژن درمان شوند.

ایجاد تغییرات زیر در سبک زندگی می تواند به کنترل سر درد های اولیه کمک کند:

تکنیک های آرام سازی: یوگا یا سایر تکنیک های آرام سازی ذهن و بدن می توانند از تنش عضلات کم کرده، سر درد های تنشی را تسکین داده و با کاهش استرس، به تسکین میگردن نیز کمک کنند.

پرهیز غذایی: محرک های میگرن شامل کافئین، الکل و پنیر می شوند و بهتر است از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید.

برترین ها: اگر سر درد شما به دلیل بیماری یا عارضه ی خاصی باشد، پزشک می تواند بهترین درمان و توصیه ها را به شما ارائه بدهد.

دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می گوئیم علائم، علت ها و درمان های مناسب همه ی انواع سر درد ها در سمت چپ سر چیست.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تجربه ی سر دردی که سمت چپ سر را تحت تاثیر قرار می دهد اگر علتش ناشناخته باشد هشدار دهنده است. دانستن نوع سر درد هایی که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند، کمک تان می کند درمان مناسب را در پیش بگیرید. تقریباً ۵۰ درصد از افراد بزرگسال در تمام دنیا، سر درد را تجربه می کنند. بیشتر این سر درد ها از نوع اولیه اند، زیرا هیچ عارضه ی پنهان یا آسیبی وجود ندارد. تنها درصد کمی از سر درد ها علتی جدی تر دارند.

دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می گوئیم علائم، علت ها و درمان های مناسب همه ی انواع سر درد ها در سمت چپ سر چیست.

چند نکته در مورد سر درد در سمت چپ سر

برخی از سر درد های اولیه می توانند سبب درد، فقط در قسمت چپ سر شوند

بیشتر علت های شایع، جدی نیستند و درمان شان ساده است

دانستن علت ها و علائم سر درد های اولیه که می توانند سبب درد در قسمت چپ سر شوند، کمک می کند این سر درد ها را از سر درد های جدی تر متمایز کنید.

انواع سر درد های اولیه

سر درد های اولیه که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند شامل موارد زیر هستند:

میگرن

سر درد های تنشی

سر درد های خوشه ای

عوارض پنهان

آسیب ها

بیماری های التهابی

مشکلی در رگ های خونی

مصرف زیاد دارو

سینوزیت

علت ها و علامت ها

علت ها و نشانه های هر نوع از سر درد های اولیه:

میگرن

یکی از علت های سر درد در قسمت چپ سر می تواند میگرن باشد. میگرن در زنان شایع تر از مردان است. ویژگی های میگرن، سر درد شدیدی است که می تواند ضربان داشته باشد و معمولاً در یکی از طرفین سر روی می دهد. درد ممکن است در اطراف چشم یا شقیقه شروع شده و سپس در تمام سر پخش شود. برای اینکه سر دردی را میگرنی بدانیم باید یک یا چند علامت زیر نیز وجود داشته باشد:

تغییرات در بینایی

تهوع و استفراغ

سرگیجه

حساسیت شدید به صدا، نور، لمس و بو

کرختی یا احساس مورمور در صورت یا دست ها و پا ها

یک سر درد میگرنی معمولا ۴ تا ۷۲ ساعت می تواند طول بکشد. کسی که دچار سر درد میگرنی می شود احساس می کند لازم است دراز بکشد. علت میگرن هنوز کاملا مشخص نیست، اما گفته می شود که با عملکرد مغز و عصب ها یا رگ های خونی اطراف مغز و حساس شدن آن ها مرتبط است.

یک سر درد میگرنی می تواند با محرک های زیر برانگیخته شود:

استرس

برخی از مواد غذایی مانند پنیر، شکلات و یا الکل

خیلی زیاد یا خیلی کم خوابیدن

نور های بسیار درخشان یا چراغ های چشمک زن

صدای بسیار بلند و مداوم

بو های تند مانند بوی عطر

سر درد های تنشی

سر درد های تنشی عامل ۴۲ درصد از سر درد ها در تمام دنیا هستند. این نوع سر درد ها ممکن است در یک طرف سر بروز کنند بنابراین یکی از علت های درد در سمت چپ سر هستند. اما سر درد های تنشی کمتر از سر درد های میگرنی ممکن است یک طرفه باشند. سر درد های تنشی معمولا شدت کمتری نسبت به سر درد های میگرنی دارند، اما همچنان درد زیادی ایجاد می کنند.

علائم

درد فشاری و شبیه احساس گرفتگی که می تواند در پشت چشم ها شروع شده و در تمام پیشانی یا پشت سر پخش شود.

احساسی شبیه اینکه انگار دور سر، نوار محکمی بسته شده

گرفتگی عضلات گردن و شانه

درد معمولا در پایان روز شدت می گیرد

سر درد های تنشی معمولا به دلیل تنش عضلانی ایجاد می شوند و عوامل زیر می توانند برانگیزاننده ی این نوع سر درد ها باشند:

استرس

تنش و گرفتگی در گردن و شانه ها

یک آسیب قبلی در گردن

سر درد های خوشه ای

یکی دیگر از علت های درد در قسمت چپ سر می تواند سر درد خوشه ای باشد. سر درد های خوشه ای بینهایت دردناک بوده و ویژگی شان، درد در یک سمت سر است.

علائم

درد در پشت یکی از چشم ها یا یک طرف پیشانی

درد بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه به اوج شدت خود می رسد

درد شدید بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد

دردی با شدت کمتر تا سه ساعت ادامه دارد

سایر علائم مرتبط با سر درد های خوشه ای شامل موارد زیر می شوند:

گرفتگی بینی یا آبریزش بینی

افتادگی پلک چشم

آبریزی و قرمزی در یک چشم

گرگرفتگی و تعریق صورت

علت دقیق سر درد های خوشه ای شناخته شده نیست، اما این باور وجود دارد که سر درد خوشه ای با بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس مرتبط است.

سر درد های خوشه ای معمولا هر روز در زمان تقریبا یکسانی بروز می کنند و دوره شان ممکن است بین ۴ تا ۱۲ هفته طول بکشد. این سر درد ها اغلب در بهار یا پاییز به وجود می آیند که همین باعث می شود بیشتر افراد آن را با سر درد های آلرژیک اشتباه بگیرند.

#### عوارض پنهان

گاهی یک سر درد در قسمت چپ سر یک سر درد اولیه نیست، بلکه ناشی از یک عارضه ی پنهان است که برخی از این عوارض از بقیه، جدی ترند.

بعضی از علت های جدی تر درد در قسمت چپ سر شامل موارد زیر می شوند:

#### آسیب ها

بیماری های التهابی

مشکلاتی در رگ ها و عروق خونی

عوارض کمتر جدی که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند شامل وابستگی زیاد به قرص های مسکن و استفاده ی زیاد از آن ها و سینوزیت می شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر دچار هر یک از علائم جدی گفته شده هستید یا علائمی مانند تاری دید، تب و تعریق دارید پس باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

در موارد زیر نیز مراجعه به پزشک ضروریست:

سر درد هایی که برای اولین بار بعد از ۵۰ سالگی بروز کرده اند  
تغییری قابل توجه در الگوی سر درد های فرد به وجود آمده است  
سر درد ها به طور یکنواخت بدتر و شدیدتر می شوند  
یک سر درد بسیار شدید و متفاوت  
عملکرد ذهنی یا شخصیت فرد تغییر کرده است  
سر درد ها بعد از ضربه ای به سر شروع شده اند  
سر درد ها باعث اختلال در زندگی روزمره شده اند

#### پیشگیری و درمان

بیشتر سر درد ها با دارو های مسکن درمان می شوند. دارو های متداول که بدون نسخه در دسترس اند شامل آسپرین و ایبوپروفن می شوند. پزشک ممکن است در موارد کیگرن یا سر درد های تنشی که درد شدید است، مسکنی قوی تر یا دارو های شل کننده ی عضلات تجویز کند. سر درد های خوشه ای نیز ممکن است با یک دوره درمانی استنشاق اکسیژن درمان شوند.

ایجاد تغییرات زیر در سبک زندگی می تواند به کنترل سر درد های اولیه کمک کند:

تکنیک های آرام سازی: یوگا یا سایر تکنیک های آرام سازی ذهن و بدن می توانند از تنش عضلات کم کرده، سر درد های تنشی را تسکین داده و با کاهش استرس، به تسکین میگردن نیز کمک کنند.

پرهیز غذایی: محرک های میگرن شامل کافئین، الکل و پنیر می شوند و بهتر است از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید.

برترین ها: اگر سر درد شما به دلیل بیماری یا عارضه ی خاصی باشد، پزشک می تواند بهترین درمان و توصیه ها را به شما ارائه بدهد.

منبع: medicalnewstoday

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تجربه ی سر دردی که سمت چپ سر را تحت تاثیر قرار می دهد اگر علتش ناشناخته باشد هشدار دهنده است. دانستن نوع سر درد هایی که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند، کمک تان می کند درمان مناسب را در پیش بگیرید. تقریباً ۵۰ درصد از افراد بزرگسال در تمام دنیا، سر درد را تجربه می کنند. بیشتر این سر درد ها از نوع اولیه اند، زیرا هیچ عارضه ی پنهان یا آسیبی وجود ندارد. تنها درصد کمی از سر درد ها علتی جدی تر دارند.

دانستن تفاوت میان علائم سر درد اولیه و سر درد ناشی از یک عارضه ی جدی اهمیت زیادی دارد. در این مطلب به شما می گویم علائم، علت ها و درمان های مناسب همه ی انواع سر درد ها در سمت چپ سر چیست.

چند نکته در مورد سر درد در سمت چپ سر

برخی از سر درد های اولیه می توانند سبب درد، فقط در قسمت چپ سر شوند بیشتر علت های شایع، جدی نیستند و درمان شان ساده است دانستن علت ها و علائم سر درد های اولیه که می توانند سبب درد در قسمت چپ سر شوند، کمک می کند این سر درد ها را از سر درد های جدی تر متمایز کنید.

انواع سر درد های اولیه

سر درد های اولیه که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند شامل موارد زیر هستند:

میگرن

سر درد های تنشی

سر درد های خوشه ای

عوارض پنهان

آسیب ها

بیماری های التهابی

مشکلی در رگ های خونی

مصرف زیاد دارو

سینوزیت

علت ها و علامت ها

علت ها و نشانه های هر نوع از سر درد های اولیه:

میگرن

یکی از علت های سر درد در قسمت چپ سر می تواند میگرن باشد. میگرن در زنان شایع تر از مردان است. ویژگی های میگرن، سر درد شدیدی است که می تواند ضربان داشته باشد و معمولاً در یکی از طرفین سر روی می دهد. درد ممکن است در اطراف چشم یا شقیقه شروع شده و سپس در تمام سر پخش شود. برای اینکه سر دردی را میگرنی بدانیم باید یک یا چند علامت زیر نیز وجود داشته باشد:

تغییرات در بینایی

تهوع و استفراغ

سرگیجه

حساسیت شدید به صدا، نور، لمس و بو

کرختی یا احساس مورمور در صورت یا دست ها و پا ها

یک سر درد میگرنی معمولاً ۴ تا ۷۲ ساعت می تواند طول بکشد. کسی که دچار سر درد میگرنی می شود احساس

می کند لازم است دراز بکشد. علت میگرن هنوز کاملا مشخص نیست، اما گفته می شود که با عملکرد مغز و عصب ها یا رگ های خونی اطراف مغز و حساس شدن آن ها مرتبط است.

یک سر درد میگرنی می تواند با محرک های زیر برانگیخته شود:

استرس

برخی از مواد غذایی مانند پنیر، شکلات و یا الکل  
خیلی زیاد یا خیلی کم خوابیدن  
نور های بسیار درخشان یا چراغ های چشمک زن  
صدای بسیار بلند و مداوم  
بو های تند مانند بوی عطر

سر درد های تنشی

سر درد های تنشی عامل ۴۲ درصد از سر درد ها در تمام دنیا هستند. این نوع سر درد ها ممکن است در یک طرف سر بروز کنند بنابراین یکی از علت های درد در سمت چپ سر هستند. اما سر درد های تنشی کمتر از سر درد های میگرنی ممکن است یک طرفه باشند. سر درد های تنشی معمولا شدت کمتری نسبت به سر درد های میگرنی دارند، اما همچنان درد زیادی ایجاد می کنند.

علائم

درد فشاری و شبیه احساس گرفتگی که می تواند در پشت چشم ها شروع شده و در تمام پیشانی یا پشت سر پخش شود.

احساسی شبیه اینکه انگار دور سر، نوار محکمی بسته شده  
گرفتگی عضلات گردن و شانه  
درد معمولا در پایان روز شدت می گیرد

سر درد های تنشی معمولا به دلیل تنش عضلانی ایجاد می شوند و عوامل زیر می توانند برانگیزاننده ی این نوع سر درد ها باشند:

استرس

تنش و گرفتگی در گردن و شانه ها  
یک آسیب قبلی در گردن

سر درد های خوشه ای

یکی دیگر از علت های درد در قسمت چپ سر می تواند سر درد خوشه ای باشد. سر درد های خوشه ای بینهایت دردناک بوده و ویژگی شان، درد در یک سمت سر است.

علائم

درد در پشت یکی از چشم ها یا یک طرف پیشانی  
درد بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه به اوج شدت خود می رسد  
درد شدید بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد  
دردی با شدت کمتر تا سه ساعت ادامه دارد

سایر علائم مرتبط با سر درد های خوشه ای شامل موارد زیر می شوند:

گرفتگی بینی یا آبریزش بینی  
افتادگی پلک چشم



## آبریزی و قرمزی در یک چشم گرگرفتگی و تعریق صورت

علت دقیق سر درد های خوشه ای شناخته شده نیست، اما این باور وجود دارد که سر درد خوشه ای با بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس مرتبط است.

سر درد های خوشه ای معمولا هر روز در زمان تقریبا یکسانی بروز می کنند و دوره شان ممکن است بین ۴ تا ۱۲ هفته طول بکشد. این سر درد ها اغلب در بهار یا پاییز به وجود می آیند که همین باعث می شود بیشتر افراد آن را با سر درد های آلرژیک اشتباه بگیرند.

### عوارض پنهان

گاهی یک سر درد در قسمت چپ سر یک سر درد اولیه نیست، بلکه ناشی از یک عارضه ی پنهان است که برخی از این عوارض از بقیه، جدی ترند.

بعضی از علت های جدی تر درد در قسمت چپ سر شامل موارد زیر می شوند:

### آسیب ها

بیماری های التهابی  
مشکلاتی در رگ ها و عروق خونی

عوارض کمتر جدی که سبب درد در قسمت چپ سر می شوند شامل وابستگی زیاد به قرص های مسکن و استفاده ی زیاد از آن ها و سینوزیت می شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر دچار هر یک از علائم جدی گفته شده هستید یا علائمی مانند تاری دید، تب و تعریق دارید پس باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

در موارد زیر نیز مراجعه به پزشک ضروریست:

سر درد هایی که برای اولین بار بعد از ۵۰ سالگی بروز کرده اند  
تغییری قابل توجه در الگوی سر درد های فرد به وجود آمده است  
سر درد ها به طور یکنواخت بدتر و شدیدتر می شوند  
یک سر درد بسیار شدید و متفاوت  
عملکرد ذهنی یا شخصیت فرد تغییر کرده است  
سر درد ها بعد از ضربه ای به سر شروع شده اند  
سر درد ها باعث اختلال در زندگی روزمره شده اند

### پیشگیری و درمان

بیشتر سر درد ها با دارو های مسکن درمان می شوند. دارو های متداول که بدون نسخه در دسترس اند شامل آسپرین و ایبوپروفن می شوند. پزشک ممکن است در موارد کیگرن یا سر درد های تنشی که درد شدید است، مسکنی قوی تر یا دارو های شل کننده ی عضلات تجویز کند. سر درد های خوشه ای نیز ممکن است با یک دوره درمانی استنشاق اکسیژن درمان شوند.

ایجاد تغییرات زیر در سبک زندگی می تواند به کنترل سر درد های اولیه کمک کند:

تکنیک های آرام سازی: یوگا یا سایر تکنیک های آرام سازی ذهن و بدن می توانند از تنش عضلات کم کرده، سر درد

های تنشی را تسکین داده و با کاهش استرس، به تسکین میگرن نیز کمک کنند.

پرهیز غذایی: محرک های میگرن شامل کافئین، الکل و پنیر می شوند و بهتر است از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید.

برترین ها: اگر سر درد شما به دلیل بیماری یا عارضه ی خاصی باشد، پزشک می تواند بهترین درمان و توصیه ها را به شما ارائه بدهد.

منبع: [medicalnewstoday](http://medicalnewstoday)