

"سردرد"

مترجم: یلدا ایمنی دانشجوی کارشناسی رادیولوژی

زیر نظر: دکتر علی طریقت نیا

منبع: <https://www.radiologyinfo.org/en/info/headache>

به درد ناحیه سر یا بالای گردن سردرد گفته می شود. سردرد ممکن است اولیه باشد (لازم به امور پزشکی و درمانی ندارد) و یا ممکن است ثانویه باشد (صدمه دیده باشد یا بیماری خاص باشد).

سردرد های اولیه شامل سردرد های تنشی، میگرن و سردردهای خوشه ای است. بیشتر سردرد ها نشان بیماری جدی نیست. اما چنانچه سردردتان شدید و یا غیر معمول باشد، به درمان ها جواب ندهد، در طول زمان بدتر شود، مرتباً اتفاق بیفتد یا همراه با صدمه، تشنج، تب و یا استفراغ باشد و یا تغییراتی در قدرت بینایی، تکلم و رفتارتان ایجاد کند باید به دنبال مراقبت های پزشکی بروید.

پزشکتان ممکن است برای تشخیص و ارزیابی وضعیتتان ام آر آی سر، آزمایش سی تی سر یا پونکسیون نخاع تجویز کند. اگر سردردتان دلیل زمینه ای جدی نداشته باشد، پزشک ممکن است سعی کند عوامل سردرد مانند استرس یا غذاهای خاص را شناسایی کرده و داروهای پیشگیرانه، تغییر در سبک زندگی و یا مسکن ها را برای مدیریت علائمتان توصیه کند.

سردرد چیست؟

به درد ناحیه گردن به بالا و سر، سردرد گفته میشود. دو نوع رایج سردرد عبارتند از: سردرد اولیه و سردرد ثانویه. در سردرد اولیه نیازی به امور پزشکی و درمانی نیست، اما سردرد های ثانویه ناشی از صدمه دیدن سر و یا بیماری خاص مانند ضربه مغزی خونریزی مغزی، عفونت و یا تومور مغزی می باشد.

سردرد تنشی، میگرن، سردرد های خوشه ای از انواع سردرد های اولیه است.

از علائم سردرد های تنشی میتوان از فشار (به سر) گرفتگی بند مانند دور سر که از ناحیه پشت سر و بالای گردن شروع میشود و به تدریج دور سر را فرامی گیرد.

سردرد خوشه ای به سردردهایی گفته می شود که در طی یک دوره چند هفته و یا چند ماه به صورت گروهی و یا خوشه ای رخ می دهد و هر دوره توسط هفته ها و ماه های بدون سردرد از هم جدا می شود. در طی دوره سردرد خوشه ای، فرد مبتلا چندین دوره را در طول روز تجربه می کند که هر کدام 30 تا 90 دقیقه طول می کشد. این سردرد ها که اغلب در ساعات مشخصی از روز رخ می دهند درد شدید و عمیق در پشت چشم و یا اطراف آن ، خیس شدن چشم و گرفتگی بینی را به همراه دارد.

میگرن موجب درد شدید و ضربان دار معمولا در یک طرف سر می شود. در این نوع سردرد حالت تهوع و استفراغ و حساسیت به نور، صدا و فعالیت همراه است که چندین ساعت یا تا سه روز به طول انجامد. برخی کسانی که به میگرن دچار هستند، قبل از شروع میگرن، یک اختلال بینایی به نام اورا (AURA) را تجربه می کنند. اورا حالت چشمک نورها، خطوط موج، تاری دید یا نقاط کور است .

بیشتر سردرد ها نشان از بیماری جدی نیستند. گاهی اوقات عده ای سردرد می گیرند و سریع خوب می شوند، عده ای دیگر نیز درد مداوم و ناتوان کننده ای را تجربه می کنند. اگر سردردتان شامل موارد زیر باشد باید به پزشک مراجعه کنید:

- سردردتان بسیار شدید است: اگر فکر میکنید این بدترین سردردی است که تجربه می کنید، به سراغ مراقبت های پزشکی بروید
- اگر ناحیه سردردتان یا شدتش با دیگر سردردهای معمول متفاوت است و یا با علائمی همچون بی حسی یا از دست دادن قدرت بینایی همراه است.
- به طور ناگهانی شروع می شود و یا با کار کردن تشدید می شود.
- دردش چنان باشد که شما را از خواب بیدار کند.
- با درمان ها نه تنها بهبود پیدا نمی کند بلکه در طول زمان شدید تر می شود.
- به صورت مرتب اتفاق می افتد.
- با صدمه به سر که باعث از دست رفتن هوشیاری هرچند برای چند لحظه می شود.
- با صرع و یا تشنج همراه است.
- با حالت تهوع همراه است.
- با گیجی و عدم تعادل همراه است.
- با تب و یا گرفتگی گردن همراه است.
- با تغییرات گفتار، دیدار، و یا رفتار همراه است.

چگونگی تشخیص سردرد ها و ارزیابی آنها

برای تشخیص علت سردرد و ورود نکردن به شرایط درمان اساسی، پزشک شرح حال بیمار را گرفته و یک معاینه عصبی دقیق انجام می دهد. آزمایش تشخیص ممکن است شامل آزمایش های تصویربرداری زیر باشد:

- **تصویر برداری سی تی (CT) اسکن سر:** برش نگاری یا توموگرافی رایانه ای (CT) تجهیزات مخصوص اشعه ایکس را با رایانه های پیشرفته ترکیب میکند تا چندین تصویر یا عکس از داخل بدن تولید کنند. پزشکان از سی تی اسکن مغز برای تشخیص خونریزی ناشی از پارگی یا نشت آنوریسم، سکته مغزی، تومور های مغزی بیماری و یا ناهنجاری جمجمه استفاده می کنند. همچنین ممکن است نیاز به انجام سی تی آنژیوگرافی (CTA) باشد. در سی تی آنژیوگرافی ماده حاجب (ماده کنتراست) ممکن است به صورت درون وریدی تزریق شود و تصاویری از رگ های خونی مغز به دست آید.
- **تصویربرداری رزونانس مغناطیسی سر (MRI):** از این نوع تصویربرداری از یک زمین مغناطیسی قدرتمند، ضربان های فرکانس رادیویی و یک کامپیوتر برای تولید تصاویر دقیق از اندام ها، بافت های نرم، استخوان و تقریباً تمام ساختارهای داخلی بدن استفاده می شود. پزشکان از ام آر آی مغز برای معاینه آناتومی مغز، کمک برای تشخیص تومور ها، ناهنجاری های رشدی، مشکلات عروق خونی (مانند آنوریسم)، اختلالات چشم و گوش داخلی، سکته مغزی، بیماری های مربوط به هیپوفیز، غده و برخی اختلالات مزمن سیستم عصبی مانند اسکروز چندگانه (مولتیپل اسکلروزیس) استفاده می کنند. یک بیماری مادرزادی به نام ناهنجاری کیاری که میتواند باعث سردرد شود به راحتی با ام آر آی قابل تشخیص است.
- **سوراخ کمری (که به آن ضربه ستون فقرات نیز گفته می شود):** در این آزمایش تشخیصی مقدار کمی از مایع مغزی نخاعی - مایعی که مغز و نخاع را احاطه کرده - را از ناحیه کمر (یا پایین) ستون فقرات جمع اوری و تجزیه تحلیل می کنند. پزشکان از سوراخ کمری برای کمک به تشخیص عفونت هایی مانند مننژیت (عفونت غشاهای پوشاننده مغز) و آنسفالیت (عفونت خود مغز)، شرایط التهابی سیستم عصبی مانند سندروم گیلن باره و اسکروز چندگانه (ام اس)، خونریزی در اطراف مغز (خونریزی زیر اکنوییدی)، و سرطان هایی که مغز و نخاع را درگیر می کند، استفاده می کنند.
- **سی تی آنژیوگرافی:** اگر دکترتان مشکوک به این باشد که شما دچار رگ برآمدگی (آنوریسم) هستید احتمال دارد برای شما آنژیوگرافی تجویز کند.

چگونه سردرد ها درمان می شوند؟

در صورتی که یکی از شرایط جدی که در بالا ذکر شد وجود نداشته باشد، گزینه های درمانی نسبتاً ساده ای را می توان در نظر گرفت. برای درمان علائم و جلوگیری از تکرار و شدت سردرد، پزشکان ممکن است سعی کنند محرک های سردرد (به ویژه میگرن) مانند استرس یا غذاهای خاص را شناسایی کرده و گزینه های درمانی از جمله موارد زیر را توصیه کنند:

- دارو ها و درمان های پیشگیرانه.
- ایجاد تغییراتی در سبک زندگی از جمله مدیریت استرس و تکنیک های آرامش.
- داروی های تسکین دهنده درد مانند استامینوفن یا ایبوپروفن. کودکان و نوجوانان باید از مصرف آسپرین خودداری بکنند. در موارد نادر، آسپرین می تواند باعث سندرم ری، یک بیماری جدی و بالقوه کشنده، شود.

اگر سردردتان نتیجه ی یک بیماری یا آسیب زمینه ای پزشکی باشد، پزشک گزینه های درمانی را با شما در میان می گذارد.