



در یک نگاه

**دکتر مریم عابدینی پاریزی** متولد ۱۳۵۶ کرمان است. وی فرزند شهید «غلامرضا عابدینی پاریزی» است که در عملیات کربلای ۵ در دی ماه سال یک هزار و سیصد و شصت و پنج به مقام شهادت نائل آمد. این پزشک خانواده اینترگر که در رشته مغز و اعصاب تخصص دارد در سال ۸۲ مدرک پزشکی عمومی خود را از دانشگاه تهران دریافت کرد. وی در همان دانشگاه توانست در سال ۸۶ موفق به اخذ مدرک تخصص در رشته مغز و اعصاب شود. دکتر مریم عابدینی پاریزی هم اکنون در بیمارستان شفا در شهر کرمان طبابت می‌کند.



## دارو و درمان

بهترین راه مقابله با سردردهای عود کننده، جلوگیری از عود حمله می‌باشد، که شامل کنترل استرس، تغذیه مناسب و عدم حذف وعده‌های غذایی، ورزش، خواب مناسب، جلوگیری از مصرف دخانیات است. برای درمان حمله سردرد و جلوگیری از عود آن از درمان‌های طبی و درمان‌های غیر دارویی استفاده می‌شود. برای شروع درمان طبی و دارویی باید به پزشک مراجعه کرد. روش‌های غیر طبی نیز شامل ورزش، بیوفیدبک (استفاده از توانایی‌های ذهنی برای بهبود وضعیت سلامت بدن)، یوگا، ماساژ درمانی و فیزیوتراپی می‌باشد.

### درمان قطعی

در مورد سردردهای ثانویه با درمان علت زمینه‌ای، می‌توان سردرد را درمان کرد، ولی به دلیل اینکه در ایجاد سردردهای اولیه مجموعه‌ای از عوامل ژنتیک و

درباره... یکی از شایع‌ترین دردهایی که در طول زندگی خود آن را تجربه کرده‌ایم؛

# آخ... سرم...

○ مریم ناگهی

افت قند، افزایش فشار خون، بیماری‌های چشم و سینوس‌ها، استفاده نا به جا از داروهای مسکن و عوارض دارویی و موارد دیگر طبی ناشی می‌شوند.

از تاری دید تا تهوع

هنگام سردرد چه عضوی از بدن بیشتر تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد؟ در این باره باید گفت که عامل ایجاد کننده و تشدید کننده سردرد می‌تواند بر روی عملکرد ارگان‌های دیگر بدن نیز اثر بگذارد، مثلاً در سردرد میگرنی، علامت گوارشی (تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی) افت فشار خون، تاری دید، نقص عصبی، خون دماغ مشاهده می‌شود. و یا سردرد خوشه‌ای همراه با درگیری سیستم خودکار است.

اشاره: سردرد بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای از طیف وسیعی از بیماری‌ها است. بیماری‌هایی که شامل سرماخوردگی تا امراض جدی مانند تومورهای بدخیم مغزی می‌تواند باشد... هر چند که علت اکثر سردردها بیماری‌های خوشخیم است، ولی در صورت مزمن شدن، ممکن است بیمار دچار افسردگی شود و عملکرد اجتماعی و روابط فرد نیز تحت‌تأثیر قرار گیرد... چنانچه علاقه‌مندید در باره سردرد بیشتر بدانید و یا خود از آن دسته افرادی به شمار می‌روید که معمولاً از سردرد رنج می‌برید توصیه می‌کنیم گفت‌وگوی ما با دکتر «مریم عابدینی پاریزی» متخصص مغز و اعصاب را در ادامه بخوانید.

یکی از شایع‌ترین دردها که انسان در طول زندگی خود تجربه می‌کند سردرد است که هم بالغین و هم کودکان را می‌تواند گرفتار کند. علت ایجاد ۹۵٪ از سردردها، بیماری و یا ناهنجاری ساختاری در بدن و مغز نیست. در عوض علت اصلی آن را باید در شرایط زندگی فرد مانند استرس، خستگی، کمبود خواب، گرسنگی، تغییرات در سطوح هورمون استروژن، تغییرات آب و هوا یا وابستگی به کافئین جستجو کرد.

انواع سردرد

خوشبختانه فقط موارد نادری از سردرد خطرناک است. سردرد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. سردردهای اولیه یا سردردهای خوشخیم، سردردهایی مانند میگرن، سردرد تنشی، سردرد خوشه‌ای و... می‌شوند. سردردهای ثانویه هم از بیماری‌های دیگر مانند عفونت‌ها، التهاب‌ها، تومورها، خونریزی، ضربه‌های مغزی،



مصرف خودسرانه داروهای مسکن خود نیز می تواند باعث ایجاد سردردهای مقاوم شده و بنابراین بیمار برای تسکین درد مجبور است مرتباً دوز داروهای مسکن را افزایش دهد



## شایع ترین سردردها کدامند و به چه علت:

### یک راهنمای جمع و جور درباره سردرد بایدها و نبایدها

چگونه می توان از سردرد پیشگیری کرد و یا به زبان دیگر چه کنیم تا به این عارضه دچار نشویم. توصیه های زیر می تواند راهنمای خوبی در این باره باشد.

- ۱- همیشه راست و مستقیم بایستید و بنشینید
- ۲- در مصرف دارو زیاده روی نکنید
- ۳- آب فراوان بنوشید
- ۴- هوای محیط منزل و کارتان تهویه مناسب داشته باشد
- ۵- استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز را فراموش نکنید
- ۶- از زیاده روی در مصرف چای و قهوه و آشامیدنی های کافئین دار بپرهیزید
- ۷- ورزش کنید
- ۸- فهرستی از غذاهایی که باعث ایجاد سردرد در شما می شوند را تهیه کرده و از آنها پرهیز کنید، غذاهای زیادی می توانند سبب سردرد شوند. اما عادات غذایی هم در این میان نقش تعیین کننده ای دارند. مواد غذایی حاوی تیرامین، الکل، غذاهای سرد و غذاهای کنسرو شده و گوشت های فرآورده شده، می توانند ایجاد سردرد کنند. سایر مواد غذایی ایجاد کننده سردرد؛ بادام زمینی، پسته، گردو، بادام، پیتزا، چپیس سیب زمینی، جگر مرغ، ماهی دودی، دسرهای حاوی پنیر، موز رسیده، میوه های اسیدی مانند مرکبات، تمشک، کیوی، آناناس، انواع میوه های خشک مانند انجیر، کشمش، خرما، سوپ های آماده، فرآورده های شیری پرورده، کافئین موجود در شکلات و نوشابه های غیر الکلی گازدار.

#### سردرد میگرنی:

سردرد میگرنی شایع ترین سردرد شدید است و در حدود یک سوم از افرادی که میگرن دارند، اولین

سردرد خود را در دوران نوجوانی تجربه می کنند. معمولاً بعد از بلوغ در خانم ها شایع تر است. شدت



سردرد متوسط تا شدید بوده که اغلب یک طرفه است و به تدریج شدت آن افزایش پیدا می کند. در اوج سردرد میگرن تهوع و استفراغ ممکن است وجود داشته باشد و در صورت استفراغ از شدت سردرد کاسته می شود. علاوه بر این ها ممکن است بیمار قبل از حمله سردرد میگرنی علائم عصبی مانند اختلال بینایی را نیز تجربه کند.

بیمار ترس از نور و صدا دارد و ترجیح می دهد در محیط آرام و تاریک استراحت کند. در صورت خواب رفتن نیز بعد از بلند شدن سردرد بهتر شده است. این سردرد ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد و در صورتی که بیشتر از ۷۲ ساعت به طول بیانجامد به آن میگرن status استاتوس (طول کشیده) گفته شده و بیمار برای درمان در بیمارستان بستری می شود.

#### سردرد تنشنی:

سردردی است که مکرراً رخ می دهد. خطرناک

نیست و اغلب در اثر استرس و فشارهای عصبی و عاطفی ایجاد می شود. شدت



سردرد خفیف تا متوسط است، بیشتر بالغین را گرفتار می کند و سردرد سرتاسر سر را گرفتار می کند. علائم همراه ندارد، معمولاً عصرها شروع شده و

سردرد میگرنی شایع ترین سردرد شدید است و در حدود یک سوم از افرادی که میگرن دارند، اولین سردرد خود را در دوران نوجوانی تجربه می کنند. معمولاً بعد از بلوغ در خانم ها شایع تر است

چند ساعت طول می کشد. در این افراد معمولاً افسردگی شایع تر است.

#### سردرد سینوسی:

سردرد خفیف تا متوسط که عموماً در صورت، پل بینی یا در گونه ها احساس می شود و ممکن است همراه تب، آبریزش، احتقان بینی و همراه پری و حساسیت در



سینوس ها باشد. سردرد معمولاً ساعت ها طول می کشد و با تغییر وضعیت سر، شدت سردرد تغییر می کند. سردرد فصلی است و در افرادی که آلرژی دارند بیشتر دیده می شود.

#### سردرد خوشه ای:

سردرد یک طرفه با کیفیت شدید و تیر کشنده

که حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد. در مردان شایع تر است و معمولاً در اوایل خواب ایجاد می شود. بیمار از شدت سردرد بی قرار



شده، هم زمان با سردرد گرفتاری اعصاب خودکار مانند اشک ریزش، پرخونی ملتحمه، احتقان و آبریزش از بینی وجود دارد.

#### سردرد ناشی از مصرف بیش از حد داروهای مسکن

یکی دیگر از عوامل ایجاد سردردهای مزمن مقاوم، مصرف خود سرانه داروهای مسکن است که در این صورت بیمار مجبور است برای تسکین درد مرتباً دوز دارو را افزایش دهد.

