

گفت و گو

توصیه رئیس انجمن متخصصان داخلی در گفت و گو با «شهروند»:

کمی بی خیال باشید

شهروند | ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی در گفت و گو با «شهروند» از عوارض مصرف مسکن ها برای آرام کردن سردرد می گوید. به گفته او، ناراحتی معده و دستگاه گوارش، سوراخ شدن معده، کم خونی و اختلال در کارکرد کبد، از عوارض استفاده بیش از حد از مسکن هاست.

حالا خیلی بیشتر از قبل شاهد شیوع سردرد در میان افراد هستیم، خیلی ها از سردردهای روزانه شکایت می کنند و مدام هم برای آرام کردن دردهایشان از مسکن استفاده می کنند، بررسی های شما چه چیزی را نشان می دهد؟

اینکه سردرد در جامعه شیوع پیدا کرده، حقیقت غیر قابل انکاری است. علت های فراوانی هم دارد، مثل آلودگی هوا، آلرژی ها، مشکلات عروقی و اختلال در سیستم روانی و عصبی. بسیاری از افراد هستند که به محض ناراحتی و مشکلات روحی، دچار سردرد می شوند.

استرس های روزانه چقدر در ایجاد سردرد تأثیر دارند؟

وقتی استرس بالا می رود، فشار خون هم افزایش پیدا می کند، بالا رفتن فشار خون، سردرد هم ایجاد می شود. کم خونی و غلظت خون هم می تواند از دلایل ابتلا به سردرد باشد، بعضی ها هم مشکلات سینوسی دارند که خودش از علت های سردرد شناخته می شود. به همه اینها مشکلات دستگاه گوارش و ناراحتی های معده را هم باید اضافه کرد.

درست است، اما خیلی ها به محض سردرد، اقدام به خوددرمانی و از مسکن استفاده می کنند، مصرف مسکن در میان افراد خیلی بالا رفته است.

اشتباه است، هر سردردی می تواند علتی داشته باشد، گاهی می تواند علت یک بیماری خطرناک باشد، ما نباید خوددرمانی کنیم، چرا که عوارض خودش را دارد.

چه عوارضی؟

عمده ترین آن ناراحتی های معده است، مصرف زیاد مسکن ها باعث التهاب معده و خونریزی می شود. اول باید مشخص شود علت سردرد چیست، بعد برای آن دارویی تجویز شود، حتی بررسی هانشان داده که مصرف زیاد مسکن ها منجر به سوراخ شدن معده، کم خونی و اختلال در کارکرد کبد می شود.

آن چه اکنون شاهدش هستیم، درگیری های روانی افراد و مشکلات روحی و استرس های همیشگی شان است که می توان آن را عمده ترین علت سردرد دانست.

بله، به هر حال مشکلات روحی، روی سیستم عصبی تأثیر می گذارد، سیستم عصبی اسپاسم عروقی ایجاد می کند و در نهایت منجر به سردرد می شود.

به نظر شما با توجه به شیوع سردرد در جامعه، چه راهکاری باید در پیش گرفت؟

مردم به مشکلات خیلی فکر نکنند، کمی بی خیال باشند، مشکلات اقتصادی همه را اذیت کرده، همه نگرانی هایی دارند، قیمت ارز بالا رفته، قیمت طلا بالا رفته، مردم استرس گرفته اند و از آینده نگرانند. همین ها منجر به استرس و اضطراب می شود. به هر حال باید از این مشکلات گذشت، سلامتی در اولویت است.

گزارشی از یک اختلال مغزی که خیلی ها را گرفتار کرده است

میگرنی هستید یا تنشی؟

شهروند | آمارها می گویند ۱۳ درصد ایرانیان درگیر سردردهای میگرنی هستند، یعنی حدود ۱۰ میلیون ایرانی. بر اساس اعلام رئیس انجمن سردرد ایران، میزان شیوع این سردردها در ایران کمی بیشتر از استانداردهای جهانی است. ۱۸ درصد زنان و ۶ درصد مردان گرفتار این نوع سردردها هستند. قرص های مسکن نخستین راه حل در مواجهه با سردردند؛ قرص هایی که گفته می شود مصرف بی رویه شان، عامل ۷۰ درصد سردردهای میگرنی مزمن است. می گویند سردرد، شایع ترین مشکلی است که افراد از آن گلایه می کنند، یعنی حداقل ۴۰ تا ۵۰ درصد بزرگسالان در یک سال دست کم یک بار تجربه سردرد را داشته اند. سردرد میگرنی در زنان جوان حدود ۱۷ درصد اعلام شده که در ابتدای افراد به افسردگی نقش مهمی دارد. می توان گفت همه تجربه سردرد را داشته اند، تعداد آنها همی که به صورت مداوم دچار سردرد می شوند، کم نیست. سردردهای ضعیف، نگران کننده نیستند، اما سردردهای شدید می تواند نشانه سکنه مغزی، تومورها یا لخته شدن خون و سایر بیماری ها باشد. به طور کلی سردردها به دو دسته تقسیم می شوند، سردردهای تنشی (Tension-type headaches) و سردردهای میگرنی. سردردهای تنشی معمول ترین نوع سردرد است و در سه چهارم بزرگسالان رخ می دهد. در بیشتر موارد این سردردها از لحاظ شدت، ملایم تا متوسط است و به طور مکرر رخ می دهد، ولی در بعضی موارد



۱ درد دو طرف سر
 علائم: درد روزانه در دو طرف سر، به طوری که فشار شدیدی به سر وارد می شود.
 علت احتمالی: یا کنار گذاشتن مصرف مسکن، سردرد برمی گردد و علائم ناشی از ترک دارو به وجود می آید. مصرف «پاراسیتامول» و «آسپرین» بیش از ۲ بار در هفته یا داروی مخصوص میگرن به نام «تریپتن» برای بیش از ۱۰ روز در ماه، خطر بروز سردردهای شدید را در فرد افزایش می دهد.
 درمان: اگر سردرد غیر قابل تحمل باشد، پزشک داروی ضد افسردگی و ضد صرع تجویز می کند که آستانه تحمل درد را بالا می برد. مصرف این داروهارا می توان به مرور زمان کم کرد.

۲ دردهمراه با احساس فشار در قسمت بالای جمجمه
 این نوع سردرد که احتمالاً مربوط به استرس و اضطراب است، شایع است و ۵۰ تا ۷۰ درصد مردم ماهی یک بار دچار این نوع سردرد می شوند.
 علائم: دردهمراه با احساس فشار در قسمت بالا یا کنار سر علت احتمالی: استرس و اضطراب
 هر چند علت اصلی این نوع سردرد مشخص نیست، اما به نظر می رسد دندان قروچه هنگام شب که به سفت شدن عضله فک منجر می شود، در بروز این نوع سردرد تأثیرگذار باشد. حالت نشستن نادرست هنگام تماشای برنامه تلویزیونی که به عضله گردن و شانه فشار وارد می کند و اعصاب سر را تحت فشار می گذارد، ممکن است علت دیگر این نوع سردرد باشد.
 درمان: استفاده از محافظ دندان که از دندان قروچه پیشگیری می کند، قرار گرفتن در هوای تازه و مصرف کوتاه مدت مسکن، انجام یوگا، ماساژ و یک حمام داغ مفید است.

۳ سردرد انفجاری
 علائم: احساس زُق زُق کردن و گنگی در قسمت جلوی سر، احساس فشار روی سر، آبریزش و قرمز شدن چشم ها و تب. علت احتمالی: سینوزیت مسدود یا ملتهب شده پشت چشم، بینی و گونه ها، سینوس ها بر اثر عفونت باکتری یا ویروسی اغلب در فصل سرما ممکن است متورم شوند. مجرای متورم مانع از تخلیه خلط می شود و در صورت عفونی شدن سینوس ها فرد در ناحیه سر و دندان های بالا احساس درد می کند. درمان: سردرد بر اثر سینوزیت در چند روز از بین می رود. داروهای مثل ایبوپروفن یا پاراسیتامول در کاهش التهاب موثر است. در صورت ادامه درد به مدت بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز، به پزشک مراجعه شود چرا که ممکن است برای درمان به مصرف آنتی بیوتیک نیاز باشد.

۴ سردردهای پشت چشم
 علائم: درد گنگ مداوم پشت حدقه چشم علت احتمالی: فشار و از راه روی چشم که سردرد ایجاد می کند.
 این نوع سردرد که علت آن ممکن است بیماری حادتری مثل سرطان یا بیماری آب سیاه باشد، باید هر چه زودتر تشخیص داده و درمان شود. یکی از علل عمده این نوع سردرد، استفاده نکردن از عینک است. در این نوع سردرد به عضله چشم که نقش آن صاف کردن عدسی و ایجاد دید دور شفاف است، برای نگاه داشتن عدسی در حالت درست، فشار شدیدی وارد می شود که این امر باعث سردرد مزمن می شود. تماشای طولانی مدت تلویزیون یا صفحه کامپیوتر حتی اگر به عینک نیاز نباشد، به سردرد منجر می شود.
 درمان: هر ۲۰ دقیقه نگاه خود را از صفحه تلویزیون یا کامپیوتر بردارید تا عضله چشم استراحت کند.

۵ سردرد هنگام خم شدن
 علائم: سردرد هنگام خم شدن یا تکان دادن سر از یک جهت به جهت دیگر آغاز می شود.
 علت احتمالی: مصرف نکردن مایعات کافی برای حفظ میزان آب بدن و الکترولیت مانند سدیم، کلراید و پتاسیم، منجر به کم آبی می شود. متخصصان معتقدند، کم آبی بدن باعث تنگ شدن رگ های خونی می شود و در نتیجه جریان خون و اکسیژن به مغز کاهش پیدا می کند. از آنجا که مغز گیرنده درد ندارد، گیرنده های جداره آن، در در ایجاد می کند.
 درمان: روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۶ احساس سبکی در سر
 علائم: درد احساس سبکی گاهی همراه با حالت تهوع و اضطراب
 علت احتمالی: کاهش مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه یا کسوکا مصرف کافئین در عملکرد پیام رسان های شیمیایی که رگ های خون را گشاد می کند، تداخل ایجاد می کند. در صورت افت ناگهانی میزان کافئین، بدن قادر به جبران کردن نیست. درمان: سعی کنید روزی بیش از ۳۰۰ میلی گرم (۳ فنجان قهوه) یا ۴ فنجان چای مصرف نکنید. هر یک قطعی کولا حاوی حدود ۵۰ میلی گرم کافئین است.

۷ سردرد فلج کننده
 اگر میگرن های هفتگی با دارو برطرف نشود، پزشک داروی ضد افسردگی با دوز پایین به نام «می تریپتیلین» تجویز می کند.
 علائم: درد شدید همراه با حساسیت به نور.
 علت احتمالی: میگرن حدود ۱۵ درصد جمعیت را درگیر می کند. بعضی از مردم زمینه ابتلا به میگرن دارند که با عواملی چون تغییر رژیم غذایی و آب و هوا و قرار گرفتن در نور مصنوعی بروز می کند. این درد غیر قابل تحمل از عصب سه قلو، عصب اصلی در صورت شروع می شود و ساعت ها طول می کشد و در صورت درمان نشدن، چندین روز ادامه پیدا می کند.
 درمان: دراز کشیدن در اتاق ساکت و تاریک؛ تا سلول های عصبی آرام شوند. ورزش کردن هفته ای ۳ بار به مدت ۴۰ دقیقه در کاهش درد موثر است.

۸ سردرد ضربی
 علائم: درد شدیدی در قسمت چشم شروع و در شقیقه و گونه ها پخش می شود. مدت این سردرد از ۳۰ دقیقه تا ۴ ساعت متغیر است.
 علت احتمالی: این نوع سردرد به شکل خوشه ای در یک ماه و هر روز در یک ساعت معین آغاز می شود. یک چشم قرمز و دچار آبریزش می شود و پلک هم به علت اختلال در عصب سه قلو، افتادگی پیدا می کند. این نوع درد به علت ایجاد ناهنجاری در هیپوتالاموس (قسمتی از مغز که ترشح هورمون ها و مواد شیمیایی مختلف در عصب سه قلو، عصب اصلی در صورت شروع می شود و ساعت ها طول می کشد و در صورت درمان نشدن، چندین روز ادامه پیدا می کند.) رخ می دهد. درمان: با نظر پزشک داروی تزریقی به نام سوماتریپتن تجویز می شود که رگ های خون را جمع می کند.



۹ سردرد ناشی از عطر و ادکلن
 علائم: دردهای زُق زُق کننده که پس از مصرف ادکلن یا اسپری خوشبو کننده ایجاد می شود.
 علت احتمالی: ماده شیمیایی موجود در این مواد در افراد حساس، سردرد ایجاد می کند و ممکن است به میگرن هم منجر شود. نتایج مطالعات متعددی نشان می دهد، ماده ای که در ادکلن و عطر یافت می شود، روی گردش خون در مغز تأثیر می گذارد و در ایجاد می کند.
 بعضی مواد هم مثل روغن در چین و میخک باعث سردرد می شود.
 درمان: از لوازم آرایشی بدون بو استفاده کنید.