**آیا شما از سردردهای مختلف رنج می‌برید که گاهی مانع فعالیت‌های روزمره شما می‌شود؟**

**ما در این مطلب انواع سردردها و راه‌های پیشگیری و درمان آن را به شما معرفی می‌کنیم.**

سردرد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که انسان را به دردسر می‌اندازد. گاهی سردرد عارضه یک بیماری است و گاهی خودِ بیماری است. سردردها انواع مختلفی دارند و علل بروز سردردها با هم متفاوت است. سردردها را می‌توان به دو نوع خوش‌خیم و بدخیم تقسیم‌بندی کرد که خوشبختانه در حدود ۹۸ درصد سردردها خوش‌خیم و تنها ۲ درصد آن‌ها بدخیم‌اند.

**انواع سردرد**
سردردهای رایج را می‌توان در چند دسته‌بندی قرار داد که به شرح زیر هستند:
**1: میگرن**
یکی از انواع شایع سردرد، بیماری میگرن است. میگرن نوعی درد است که با احساس نبض و تپش‌های منظم و شدید در مغز شروع می‌شود. میگرن عموما تنها ناحیه‌ای از سر را درگیر می‌کند و به کل محدوده مغز سرایت نمی‌کند. این نوع سردرد در زنان شایع­تر از مردان است. به دنبال ادامه‌دار شدن سردرد میگرنی علائمی همچون تهوع، استفراغ، حساسیت شدید به نور و صدا و **نشانه اورا** بروز می‌کند.

 **اورا** علامت یا احساسی است که قبل یا در حین سردرد میگرنی اتفاق می­افتد و در هر فرد متفاوت است، اما در بیشتر موارد بر بینایی تاثیر می­گذارد. ممکن است نورهای چشمک زن، نقاط روشن یا خطوط زیگزاگ را ببینید یا بخشی از دید خود را از دست بدهید. یا ممکن است بی حسی و سوزن سوزن شدن لب ها، پایین صورت و انگشتان یک دست داشته باشید. برخی از افراد صداهایی را می­شنوند. اورا معمولا چند دقیقه تا یک ساعت طول می کشد و سپس از بین می رود، اما اغلب 15 تا 30 دقیقه طول می کشد.

بسیاری از افراد با علائم دیگری مواجه می شوند که چندین ساعت یا حتی یک روز قبل از سردرد میگرنی اتفاق می افتد. پزشکان این علائم را «پیش‌آگاهی» یا «پیش‌درآمد» می‌نامند. آنها ممکن است شامل خمیازه کشیدن، احساس افسردگی، تحریک پذیری، میل به غذا، یبوست یا سفت شدن گردن باشند. سردرد میگرنی ممکن است چند ساعت طول بکشد یا این که چند روز ادامه داشته باشد. احساس خستگی، کسالت و کرختی از عوارض اولیه میگرن است.

محرک های رایج میگرن عبارتند از:

●استرس

●تغییرات هورمونی

●عدم غذا خوردن یا نخوردن کافی

●تغییر آب و هوا

●کم یا زیاد خوابیدن

●چراغ های روشن یا چشمک زن

●نوشیدن الکل

●بعضی نوشیدنی ها یا غذاها، مانند شراب قرمز، پنیر کهنه و هات داگ

**ارتباط آلودگی هوا با سردردهای میگرنی:**

**یکی از آلاینده‌های موجود در هوای تنفسی مونوکسید کربن است که می‌تواند منجر به سردرد شود و حتی ممکن است زمینه‌ساز ابتلا به میگرن شود. اضطراب و سرکوب تنفسی که اتفاق می‌افتد می تواند موجب تشدید سردرد شود و حالت گیجی و خستگی بیش از حد ایجاد می‌کند.**

**2: سردرد تنشی یا هیجانی**
همان‌طور که از اسمش پیداست این نوع سردرد در پی درگیری فرد با یک نوع تنش و فشار عصبی ایجاد می‌شود. این نوع سردرد شایعترین نوع سردرد است. با توجه به زندگی پرچالش و پراسترس امروزی ابتلای افراد به این نوع سردرد بسیار رایج است. بسته به نوع علت بروز این عارضه، سردردهای تنشی می‌توانند به طور نامنظم و کوتاه‌مدت و یا منظم و مزمن در یک فرد تظاهر پیدا کنند. این نوع سردرد با درد در ناحیه پیشانی شروع می‌شود و سپس درد به شانه‌ها و گردن سرایت می‌کند. این درد ممکن است با احساس تهوع نیز همراه باشد.

**3: سردرد خوشه‌ای**
این نوع سردرد یکی از انواع شدید و دردناک آن است. معمولا این نوع سردرد در ساعات معینی از روز بروز می‌کند و ممکن است حتی ماه‌ها فرد مبتلا را آزار دهد. شروع بیماری با بروز یک نوع درد شدید و کشنده در یک طرف سر آغاز می‌شود و گاهی با آبریزش بینی و چشم همراه است.

**4: سردردهای سینوسی**
نوعی سردرد خفیف یا متوسط است که درد در ناحیه صورت، گونه و بینی را به همراه دارد. این نوع سردرد ممکن است با گرفتگی بینی و آبریزش آن همراه باشد. همان‌طور که از اسم بیماری مشخص است این نوع سردرد مربوط به التهاب و عفونت سینوس‌هاست. سردرد سینوسی نوعی بیماری فصلی است که ممکن است ساعت‌ها طول بکشد.

**5: سردرد التهابی**
این نوع سردرد در حقیقت علامتی است که نشان می‌دهد بدن فرد دچار اختلالاتی همچون مننژیت یا عفونت سینوسی است و در واقع عارضه یک بیماری حادتر است.

**6: سردرد به علت فشار خون بالا**
افرادی که دارای فشار خون بالا هستند عموما با بالا رفتن فشار خون دچار یک سردرد شدید می‌شوند که این سردرد مانند یک علامت هشداردهنده به این بیماران عمل می‌کند تا به‌سرعت برای پایین آوردن فشار خون خود اقدام کنند. این نوع سردرد با پایین آمدن فشار خون برطرف می‌شود.
**7: سردرد ناشی از عفونت دندان**
همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد سردردها می‌توانند علل بروز متفاوتی داشته باشند که هیچ ربطی به خود ارگان مغز نداشته باشد. عفونت دندان یکی از این عوامل است. این نوع درد از ناحیه صورت شروع شده و به‌تدریج تمام سر را فرا می‌گیرد و مسلما با درمان عفونت دندان از بین می‌رود.
**8: سردرد ناشی از بیماری‌های چشمی**
چشم یکی از اجزای اصلی سر است که اتفاقا بسیار حساس است. معمولا سردردها با چشم‌درد هم همراه می‌شوند اما نوع خاصی از سردرد وجود دارد که به علت عیوب انکساری چشم مانند نزدیک‌بینی، دوربینی و آب سیاه چشم اتفاق می‌افتد. تاری دید، دوبینی و سرگیجه همراه با دردی که حدقه چشم را فرامی‌گیرد، نشانه‌ای است که بیانگر ارتباط سردرد با اختلال در عمل‌کرد چشم‌ است. این درد به هنگام استفاده متمرکز از چشم مانند مطالعه یا تماشای تلویزیون بیش‌تر می‌شود.

**9: سردرد آلرژیک**
افراد آلرژیک با قرار گرفتن در معرض برخی مواد واکنش‌های تدافعی خاصی از خود بروز می‌دهند که برای فرد آزاردهنده است اما نوعی پاسخ به عامل محرک است. سردرد ناشی از قرار گرفتن در برابر عوامل محرک‌زا یکی از این نوع واکنش‌هاست. این نوع سردرد با علائمی همچون گرفتگی بینی، آبریزش بینی، عطسه، سرفه و در برخی موارد اسهال همراه است.

**10: سردرد رعدآسا**
این نوع سردرد مانند صاعقه‌ای بر مغز فرد فرود می‌آید. علت این نوع سردرد می‌تواند عوامل بسیار خطرناکی مانند خون‌ریزی مغزی یا انسداد سینوس‌های وریدی باشد. ضعف شدید، فلج و کاهش سطح هوشیاری (در موارد شدید کما) از نشانه‌هایی‌اند که بعد از این نوع سردرد بروز می‌کنند.

**11: سردرد به علت تومور مغزی**
فرد با سردرد از خواب بیدار می‌شود، سردردی که متناوب است و ماهیت حمله‌ای دارد. این نوع سردرد به علت تومور مغزی است که با حرکت دادن سر، عطسه یا سرفه، بلند کردن اجسام و ... تشدید می‌شود.

**12: سردرد ناشی از مننژیت یا عفونت پرده مغزی**
مننژ پرده‌ای است که اطراف مغز را فراگرفته است. عفونت این پرده و التهاب آن را مننژیت مغزی می‌گویند. یکی از نشانه‌های مننژیت مغزی، سردرد است که با نوعی حس فشار همراه است و با حرکت بدن بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. این درد رفته‌رفته تمامی سر را فرا می‌گیرد و با علائمی همچون تب و انقباض عضلات گردن همراه است.

**انواع دیگر سردرد**
انواع دیگری از سردردها هم وجود دارند که علل ثانویه و یا عارضه بیماری‌های دیگر هستند مانند سردرد ناشی از زکام یا آنفولانزا. سردرد سندرم پیش از قاعدگی، سردردهای دوران سالمندی، سردردهای مختلط (چیزی بین سردرد میگرنی و سردرد تنشی) و ... از انواع دیگر سردرد هستند.

**درمان سردرد**
شاید اولین و ساده‌ترین راه مصرف یک قرص مسکن و آرامش‌بخش باشد اما مصرف بیش از حد این قرص‌ها نیز عوارض جانبی دارند که قطعا در آینده گریبان‌گیر فرد خواهد شد. برخی اوقات سردرد را می‌توان بدون استعمال قرص‌های شیمیایی برطرف کرد. بسته به عامل ایجاد سردرد راه‌های درمان متنوع‌اند اما به طور کلی موارد زیر در درمان انواع سردردها موثر هستند. **شناخت عامل ایجاد سردرد و برطرف کردن آن اولین قدم در راه درمان است.**

**نوشیدن آب کافی:** برخی سردردها به علت کم‌آبی و خشکی شدید بدن بروز می‌کند. مصرف کافی آب توصیه می شود.

**پیروی از رژیم غذایی مناسب:**

* برخی افراد بعد از خوردن غذاهای فست‌فود دچار سردرد می‌شوند. این غذاها حاوی نیترات و مواد نگهدارنده‌اند که بر سیستم عصبی شما تاثیر نامطلوبی می‌گذارند.
مصرف افراطی غذاهای کافئین‌دار مانند قهوه‌، نسکافه، شکلات تلخ و ... هم می‌تواند باعث بروز سردرد شود.
* مصرف فیبر (سبزیجات مانند کلم بروکلی، قارچ، خیار، اسفناج)، میوه (موز، بادام، هندوانه و سیب)، ماهی و میگو، آبمیوه طبیعی، کاهش مصرف نمک، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدن شیر و استفاده از دم‌نوش‌های طبیعی می‌تواند در درمان سردرد موثر باشد.
* افراد میگرنی و افراد آلرژیک باید در انتخاب مواد غذایی مصرفی‌شان بسیار دقت کنند چراکه شاید نوشیدن شیر ولرم برای بسیاری از افراد در درمان سردرد موثر باشد اما به دلیل وجود مواد تخمیری برای این دو دسته افراد تشدیدکننده سردرد باشد.

برخی سردردها در اثر خستگی و برخی خستگی‌ها در اثر کمبود ویتامین‌ها در بدن عارض می‌شوند، بنابراین خوردن مرکبات یا آبمیوه برای برخی افراد درمان سردرد است اما برای عده‌ای دیگر عاملی برای شروع یک سردرد آزاردهنده خواهد بود.
* بهتر است به هنگام مصرف مواد غذایی به اثرات بعدی آن روی بدن خود آگاه باشیم، هیچ‌کس بهتر از خود فرد از این تاثیرات مطلع نیست.

**داشتن میزان خواب مناسب و کافی**: خواب کافی انرژی تحلیل‌رفته بدن را بازآفرینی می‌کند. کمبود خواب باعث اختلال حواس، سردرد، کاهش قدرت بینایی و ... می‌شود. لازم به ذکر است که هر چقدر کم‌خوابی مضر است پرخوابی نیز عوارض ناخوشایند خود را دارد. گاهی خوابیدن زیاد موجب سردرد و کسالت می‌شود.

**ورزش کردن:** اثر ورزش بر بدن غیرقابل انکار است اما افرادی که مبتلا به سردرد هستند نباید به ورزش‌های شدید و پرتحرک بپردازند.

شنا، یوگا، پیاده‌روی، دویدن، حرکات کششی و ورزش‌هایی از این دست در کاهش سردرد و درمان آن موثر است. ورزش باعث می‌شود اکسیژن کافی به مغز برسد و مغز فعال‌تر و پرانرژی‌تر به کار خود ادامه دهد.

**عدم استعمال دخانیات و الکل:** سیگار و قلیان نکشید. مشروبات الکلی مصرف نکنید. این مواد دارای عوامل محرکی هستند که بر کارکرد مغز اثر منفی می‌گذارند و باعث سردرد می‌شوند.

**دور کردن استرس از زندگی:** عامل اصلی سردردهای تنشی، اضطراب و استرس است اما نگرانی و افسردگی هر نوع بیماری را تشدید خواهد کرد. تکنیک‌های کاهش استرس را بیاموزید و آن‌ها را به کار ببندید. این تکنیک‌ها ممکن است برای هر فردی منحصربه فرد باشد و شاید شما نیاز به یک دوره آزمون و خطا داشته باشید تا بهترین روش‌ها را برای شخص خودتان پیدا کنید، پس برای خودتان وقت صرف کنید و به دنبال راهکار مناسب باشید.

گاهی گوش دادن به یک موسیقی آرام برای یک شخص آرامش‌بخش است و فرد را از افکار آزاردهنده دور می‌کند اما همین موسیقی آرام شاید برای فرد دیگری عاملی برای تشدید اضطراب باشد.

**از انجام آزمایش‌های دوره‌ای غافل نشوید:**  گاهی اختلال در ترشح یک هورمون یا افزایش یک ماده معدنی و یا کمبود یک ویتامین می‌تواند علت بروز سردرد باشد. یک برنامه سلامتی برای خود تنظیم کنید و در آن برای انجام چک‌آپ‌های دوره‌ای برنامه‌ریزی کنید تا در صورت بروز مشکل آن را در همان ابتدای امر برطرف سازید.