

انواع سردردها را بشناسید

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: به طور کلی سردردها به سه گروه خوشه‌ای، تنشی و میگرنی تقسیم می‌شوند، سردرد خوشه‌ای که علت مشخصی هم ندارد، با درد شدیدی در یک طرف سر شروع می‌شود و پشت‌سر، اطراف و چشم‌ها را درگیر می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، علیرضا محبی، اظهار کرد: درصد بالایی از سردردها نه‌تنها میگرن نیستند بلکه نیاز به مصرف دارو هم ندارند و با برطرف شدن عامل ایجادکننده مشکل حل خواهد شد. به بیان دیگر، بیشتر سردردها که در طول هفته بارها و بارها دچارشان می‌شویم اصلاً جدی نیستند و نباید نگران‌شان باشیم.

وی عنوان کرد: به طور کلی سردردها به سه گروه خوشه‌ای، تنشی و میگرنی تقسیم می‌شوند. سردرد خوشه‌ای که علت مشخصی هم ندارد، با درد شدیدی در یک طرف سر شروع می‌شود و پشت‌سر، اطراف و چشم‌ها را درگیر می‌کند.

محبی بیان کرد: نوع تنشی جزو شایع‌ترین انواع سردرد است که بر اثر آن، درد در ناحیه گیجگاهی، جلوی سر یا پشت سر و گردن احساس می‌شود، اما با تهوع و حساسیت به نور همراه نیست، معمولاً دو طرف سر را درگیر می‌کند، ممکن است بین یک ساعت تا چند هفته طول بکشد و علت آن همان‌طور که از اسمش پیداست، به استرس و تنش و اضطراب برمی‌گردد.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: سردردهای تنشی در میان افراد پراسترس و با تنش‌های مختلف زندگی شیوع بیشتری دارد و اصولاً این نوع سردردها در افرادی با مشکلات عصبی مانند اضطراب، افسردگی و استرسی که ناشی از استرس کاری، اجتماعی و خانوادگی و درسی است، شیوع بالاتری دارد.

وی با اشاره به این‌که سردردهای میگرنی، ضربان‌دار و بشدت دردناک هستند، چند ساعت تا چند روز طول می‌کشند، گاهی اوقات به دلیل مشخصی مثلاً مصرف غذاهای محرک یا عصبی شدن عود می‌کنند و گاهی هم هیچ علت مشخصی ندارند، تصریح کرد: از طرفی میگرن با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا و بو همراه است، درد در یک طرف سر احساس می‌شود و در بعضی مواقع به سمت دیگر هم حرکت می‌کند.

محبی بیان کرد: گاهی اوقات نیز میگرن با پیش‌آگهی‌هایی همراه است، مثلاً قبل از شروع درد خمیازه‌های متعدد سراغ فرد می‌آید و بیمار جرقه‌های نورانی آزاردهنده‌ای را مقابل چشمانش احساس می‌کند، در حالی که چنین چیزی وجود ندارد.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: شدت درد نیز متوسط یا شدید است که با فعالیت بدنی تشدید می‌شود، اما برخلاف باور عموم، همه میگرن‌ها با توهمی مثل جرقه‌های نورانی همراه نیستند.

وی عنوان کرد: در بروز و پیدایش سردرد، دو عامل ژنتیک و محیط موثر است، به عنوان مثال در میگرن نقش ژنتیک پررنگ است و در خانواده فرد مبتلا، می‌توان افراد مبتلای دیگری را یافت، به همین ترتیب عوامل محیطی مانند شرایط کاری و محیطی در سردرد تنشی نقش پررنگی بازی می‌کند.

محبی ادامه داد: تغذیه از عوامل تاثیرگذار در بروز و تشدید سردرد است و توجه ویژه‌ای را می‌طلبد، به عنوان مثال از سردردهایی که ارتباط نزدیکی با تغذیه دارد می‌توان به میگرن اشاره کرد.