

همزمان با چهارمین کنگره بین‌المللی سردرد، رئیس انجمن علمی سردرد از شیوه‌های نوین درمان آن می‌گوید

سردرد، شایع‌ترین شکایت درد بشری

کمتر کسی پیدا می‌شود که در زندگی سردرد را تجربه نکرده باشد. دردی مشترک بین همه انسان‌ها که حتماً یک بار توسط هر فردی تجربه شده است. براساس گفته پزشکان، سردرد هفتمین اختلال ناتوان‌کننده انسان است و میزان شیوع سردردهای میگرنی در کشور، از هر صد نفر زن در ۱۵ نفر و شش تا هفت نفر از هر صد نفر مرد است. برای آشنایی بیشتر با این درد مشترک و راهکارهای درمانی آن با دکتر منصوره تقا، رئیس انجمن علمی سردرد ایران به گفت‌وگو نشستیم.

خانم دکتر از سردرد و انواع آن برایمان بگویید.

سردرد شاید شایع‌ترین شکایت درد بشری باشد. شایع‌ترین نوع سردردها خوشبختانه سردردهایی است که به آنها سردردهای خوش‌خیم می‌گوییم. در این سردردها ضایعه یا مشکلی در ساختمان جمجمه و نواحی گردن وجود ندارد، بلکه سردردی است که بدون علت و ضایعه واضحی درون سر و گردن بوجود می‌آید. شایع‌ترین آنها نیز سردردهای تنشی و میگرنی است. سردردهای تنشی معمولاً سردرد دوطرفه است که در نواحی پیشانی، شقیقه یا پس‌سری یا کل سر باشد. این نوع سردرد معمولاً با تهوع، استفراغ، حساسیت به صدا و نور و بو همراه نبوده و معمولاً آنقدر شدید نیست که فرد را از کار بازدارد. این سردرد می‌تواند هم به صورت دوره‌ای و هم به صورت مزمن نمود پیدا کند. منظور از دوره‌ای این است که هر چند سال یکبار ممکن است به مدت چند روز وجود داشته باشد و با درمان‌های ساده‌ای چون مسکن و استراحت خوب شود و دوباره چند وقت دیگر مراجعه کند. ولی سردرد تنشی مزمن، سردردی است که حداقل ۱۵ روز در ماه و برای سه ماه متعاقب وجود داشته باشد و این سردرد طوری است که ممکن است آنقدر طولانی باشد که برای چند سال ادامه پیدا کند.

سردردهای میگرنی چطور؟

گروه دوم از بابت شیوع، سردردهای میگرنی است. این نوع سردرد در خانم‌ها شایع‌تر است و بیشتر در سن جوانی بروز می‌کند. دردهای میگرنی معمولاً یکطرفه است و اگر هم دوطرفه باشد، در یک طرف سر بیشتر احساس می‌شود. ممکن است این درد در نواحی اطراف چشم بیشتر از مابقی جاها باشد یا در ناحیه پیشانی و شقیقه‌ای شدت بیشتری داشته باشد. در کل دو نوع سردرد میگرنی با نام‌های پیش‌درآمد (بدون اورا) و سردرد با اورا داریم.

بدون پیش‌درآمد یعنی این که قبل از آن هیچ نشانه‌ای برای سردرد وجود ندارد، سردرد به آرامی شروع می‌شود و حدود ۲۰ دقیقه به شدت خود می‌رسد و در زمان شدت چند ساعت می‌ماند و بعد از آن آرام آرام از شدت درد کاسته می‌شود و به سمت بهبودی می‌رود. معمولاً سردردهای میگرنی از هر دو نوع که باشد ۴ تا حداکثر ۷۲ ساعت به طول می‌انجامد. در

سردرد میگرنی با پیش‌درآمد قبل از درد ممکن است مشکلات بینایی پیش بیاید. به طور مثال فرد خطوطی ببیند یا منطقه دید تاریکی پیدا کند و بعد از دوساعت سردرد شروع شود.

بیشتر پیش‌درآمدها به صورت بینایی بروز می‌کند، اما گاهی به صورت گزگز و خواب رفتگی اطراف دهان و دست‌ها نیز دیده می‌شود و گاهی به صورت اختلال گفتاری و تکلم است. سردرد میگرنی همچنین دو نوع دوره‌ای و مزمن دارد که در نوع دوره‌ای ممکن است درد چند بار در ماه اتفاق بیفتد و بعد خوب می‌شود و در فواصل آن دیگر فرد دچار سردرد نمی‌شود، اما اگر مانند سردرد تنشی مزمن ۱۵ روز یا بیشتر در ماه برای سه ماه پشت‌سر هم درد اتفاق بیفتد اصطلاح میگرن مزمن را برای آن به کار می‌بریم.

میگرن از چه سنی اتفاق می‌افتد؟

میگرن در بچه‌ها نیز وجود دارد و اصولاً با سینوزیت اشتباه گرفته می‌شود. بچه‌های ۶ تا ۸ ساله نیز ممکن است سردرد میگرنی داشته باشند، البته کمی متفاوت‌تر از بزرگسالان. میگرن در کودکان معمولاً دوطرفه است. در بزرگسالان ضربان‌دار است یعنی به صورت ضربان در سر دیده می‌شود. در حالی که در کودکان این نوع تقریباً وجود ندارد. در کودکان نیز سردرد میگرنی ممکن است با تهوع همراه باشد، اما بیشتر بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از نظر مدت سردرد کوتاه‌تر و حتی گاهی یک تا دو ساعت است. میگرن در بچه‌ها نکته‌ای دارد و آن این که قبل از شروع سردرد تمایل شدیدی به خوردن مواد غذایی خاصی پیدا می‌کنند که خود باعث سردرد میگرنی می‌شود؛ مانند شکلات کاکائویی، چیپس، پفک، سس و انواع مواد غذایی که مواد افزودنی و محافظت‌کننده دارد.

بهترین راهکار برای درمان سردرد و میگرن چیست؟

بیشترین کاری که می‌توان برای این سردردها انجام داد، پیشگیری است. سردردهای تنشی گاهی با تنش‌های عصبی، افسردگی و اضطراب همراه است. ممکن است این عوامل در سردردهای میگرنی نیز وجود داشته باشد که در صورت اصلاح درد را تخفیف می‌دهد. موارد پیشگیری دیگر که درخصوص هر دو درد شبیه است، خودداری از مصرف برخی مواد غذایی محرک است. بهتر است فردی که سردرد می‌گیرد، همواره یادداشت کند روز قبل از سردرد چه موادی را مصرف کرده است. البته به طور شایع، سرکه، ترشی، فلفل، ادویه جات تند، کاکائو و همه مواد غذایی همراه با ماده حفاظت‌کننده جزو این دسته است.

چه عوامل دیگری می‌تواند در این خصوص تاثیرگذار باشد؟

غیر از مواد غذایی نکته بسیار مهم، وضعیت نظم خواب و غذا خوردن است. نظم خوب در خواب و غذا به پیشگیری از سردرد مزمنی کمک می‌کند. نظم خواب این است که در تمام روزهای هفته در یک ساعت مشخص خوابیده و بیدار شوند

به شکلی که اگر حتی در آخر هفته فرد ساعت خواب بیشتری داشته باشد و دیرتر بیدار شود، ممکن است با سردرد همراه باشد. از لحاظ غذا نیز هر سه وعده اول و میان وعده وجود داشته باشد. البته چون اضافه وزن از عوامل سردرد میگرنی است، باید نظم خاصی در مورد وزن و غذا وجود داشته باشد. غذاهای سنگین، چرب و حجیم باید کنار گذاشته شود، اما نباید وعده‌های غذایی حذف شود. البته وضعیت ایستادن و نشستن افراد نیز مهم است. کسی که عادت دارد مدت زیادی به دلیل کتاب خواندن یا کار با موبایل و کامپیوتر پایین را نگاه کند به سردرد دچار می‌شود. فرد اگر روی شکم بخوابد یا سر خود را کج روی بالش بگذارد یا از بالش بلند استفاده کند، ممکن است دچار سردرد شود. باید افراد حتما قبل از خواب دستشویی بروند و مثانه و روده قبل از خواب خالی شود.

تاثیر مسکن‌ها در تسهیل سردرد چگونه است؟

در سردردهایی که به دفعات کم اتفاق می‌افتد، می‌توان از مسکن‌های ساده استفاده کرد و برای سردردهای میگرنی درمان‌های مخصوص وجود دارد. اگر دفعات سردرد بیشتر از سه مرتبه یا شدید بود، منطقی نیست که فقط از مسکن استفاده شود و بهتر است پزشک معالج کمک کند و داروهای پیشگیری برای سردرد استفاده شود. البته استفاده زیاد مسکن و بیشتر از ۱۰ روز در ماه به صورت سه ماه پشت سر هم منجر به سردرد وابسته به دارو می‌شود که نسبت به سایر سردردها درمان سخت‌تری دارد.

یکی از راهکارهای درمانی که به‌تازگی شنیده می‌شود تزریق بوتاکس است. در این خصوص نیز توضیحاتی بفرمایید.

کلمه بوتاکس در ایران مرسوم شده است در حالی که اصلا داروی بوتاکس در ایران وجود ندارد. ماده اصلی سم بوتولینوم است که در ایران تنها دارویی است که از کشور انگلیس و کره تأییدیه وزارت بهداشت دارد. این داروها خیلی از اوقات برای زیبایی استفاده می‌شود. تنها موردی از استفاده سم بوتولینوم در سردرد که تأییدیه انجمن غذا و داروی آمریکا را دارد و در دنیا نیز پذیرفته شده، در مورد میگرن است. توصیه این است که ابتدا سه دوره داروی خوراکی استفاده شده باشد. اگر به آن سه دوره جواب داده نشد، بعد از این روش استفاده شود. این یک روش تزریق خاص و پروتکل تزریق دارد. چیزی که پیشنهاد شده ۳۵ جای تزریق روی عضلات در مناطق خاص است. اگر با این پروتکل تزریق شود ۵۰ درصد احتمال بهتر شدن در خصوص میگرن مزمن وجود دارد. هیچ دلیلی برای تزریق در سایر موارد سردرد وجود ندارد.

تزریق بوتاکس توسط چه افرادی صورت می‌گیرد؟

تزریق این سم توسط کسی استفاده می‌شود که کارگاه‌های آموزشی را سپری کرده باشد. به طور معمول متخصصان مغز و اعصاب، نورولوژیست‌ها، کسانی که تخصص بیهوشی و فوق درد دارند، متخصصان دوره‌دیده چشم‌پزشک افرادی هستند که می‌توانند از این تزریق استفاده کنند.

آیا این روش درمانی تحت پوشش بیمه قرار دارد؟

برخی بیماری‌های دیگر مانند اختلالات حرکتی گردن یا گرفتگی عضلات تحت پوشش بیمه است، اما در مورد سردرد میگرنی مزمن متاسفانه خیلی ثابت شده نیست. تامین اجتماعی در برخی مراکز شهرستان‌ها، این مورد را تحت پوشش قرار داده است، اما خدمات درمانی معمولاً با این مورد مشکل دارد. در حالی که برای میگرن مزمن از سال ۲۰۱۰ مجوز جهانی صادر شد، ولی متاسفانه هنوز بیمه آن به نتیجه نرسیده است.