



■ **دکتر مهران بیرقی طوسی** فوق تخصص اعصاب کودکان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

«سردرد» یکی از علل شایع سردرد در کودکان است که در همه سنین از جمله کودکان و حتی شیرخواران بروز می‌کند و حدود ۹۰ درصد مردم حداقل یک بار در زندگی خود سردرد شدید را تجربه می‌کنند. برخلاف تصور عامه مردم، میگرن در کودکان بسیار شایع است. بین ۷ تا ۱۰ درصد همه بچه‌ها در جاتی از میگرن را دارند و در دخترها حدود ۲ تا ۳ برابر شیوع بیشتری نسبت به پسرها دارد.

انواع سردردهای کودکان و عوامل زمینه‌ساز آنها

سردردهای کودکان ممکن است حاد یا مزمن (بیش از یک هفته) یا دوره‌ای باشند. سردردهای میگرنی یا تنشی که استرس و زمینه ژنتیک در بروز آنها خیلی مهم هستند، جزو سردردهای اولیه محسوب می‌شوند، اما گاهی سردرد ناشی از علل دیگری مانند مننژیت، آنسفالیک، عفونت‌های مغزی، تومور مغزی یا افزایش فشار داخل مغز است که این سردردهای ثانویه بسیار خطرناک و جدی هستند. گاهی نیز دندان درد یا درد سینوزیت سبب احساس درد در جمجمه می‌شود که سردردهای ارجاعی گفته می‌شود. انواع سردرد را پزشک متخصص باید بررسی کند و افتراق دهد. برخلاف بزرگسالان که سردرد حاد و شدید اولیه در آنها بسیار خطرناک و ممکن است نشانه‌ای خونریزی مغزی باشد، خوشبختانه سردردهای حاد و ناگهانی کودک در صورتی که حال عمومی وی مساعد باشد، معمولا خطرناک نیست و مربوط به عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی است. در این موارد نیاز به اقدام خاصی غیر از اطمینان‌بخشی توسط پزشک و درمان با مسکن استامینوفن نخواهد بود. البته در صورتی که سردرد حاد کودک با علائمی مانند تحریک مننژ، و خامت حال عمومی یا احتمال مشکلات خاصی همراه باشد، بررسی‌های دقیق‌تر توسط متخصص و جدی گرفتن مساله اهمیت زیادی پیدامی‌کند. در رابطه با نقش ژنتیک در بروز سردردهای میگرنی نیز باید اشاره کرد که این مساله اثبات شده است و بچه‌هایی که پدر یا مادرشان سابقه ابتلا به این دردها یا معادل‌های میگرن مانند ماشین گرفتگی را دارند در

وقتی کودکان دچار سردرد می‌شوند...

معرض خطر زیاد ابتلا به این مشکل هستند.

علائم سردرد در شیرخواران

علائم سردرد و میگرن در کودکان، به‌خصوص شیرخواران و به‌طور خاص‌تر در ماه‌های نخست تولد واضح و مشخص نیست. رنگ‌پریدگی، دل‌درد، بی‌قراری، خواب‌آلودگی، حرکات پرشی آنی، بی‌اشتهایی و بی‌حالی حتی علائم ماشین‌گرفتگی همراه تهوع و استفراغ می‌توانند علائم سردرد بچه‌ها باشند. به‌طور کلی نباید علائم سردرد کودکان را مانند بزرگسالان دانست.

سرددهایی که باید جدی بگیریم

- در بعضی موارد سردرد کودکان نشانه‌ای از مشکلی جدی است و باید به‌عنوان یک عامل خطر در نظر گرفته شود که از جمله مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- سردردهای پیشرونده که بیش از یک هفته طول کشیده، مزمن تلقی می‌شود و به‌تدریج شدت آنها افزایش می‌یابد.
- سردرد اول صبح پیش از آنکه کودک از رختخواب برخیزد.
- سردردی که کودک را از خواب بیدار کند.
- اگر سردرد با استفراغ خوب شود، نوع خطرناکی است.
- سردردهای دوره‌ای و تکرارشونده، به‌خصوص در سنین کمتر از ۶ سال نیاز به مداخله پزشکی و تصویربرداری مغزی دارد.
- سردرد همراه با کاهش وزن
- زمانی که کودک به‌طور مکرر از سردرد شکایت دارد و علائم بارز میگرن در والدین نیز دیده نمی‌شود نیاز به تصویربرداری مغزی خواهد بود.
- سردرد توأم با علائمی مانند بی‌حسی یا فلجی نیمی از بدن، کاهش بینایی، تشخیص‌افزایش‌فشارخون‌حین‌معاینه‌ورم‌اعصاب‌انتهای‌چشم چنین مواردی بسیار مهم و خطرناک هستند و کودک باید بلافاصله توسط پزشک متخصص معاینه شود و اقدامات لازم مانند تصویربرداری مغز و... انجام گیرد.

سردرد شدید، مداوم و مکرر شکایت دارد و معاینات طبیعی است و پزشک مشکل خاصی را مشاهده نکرد باید به درمان‌های پیشگیرانه توجه داشته باشد.

پیشگیری

اما پیش از اقدامات دارویی، توجه به شیوه زندگی درست برای پیشگیری و کنترل سردرد بچه‌ها بسیار اهمیت دارد. بچه‌ها باید بر نامه خواب منظمی داشته باشند. خواب خیلی زیاد و خیلی کم عامل تشدید سردرد خواهد بود. همچنین استفاده طولانی و زیاد از وسایلی مانند تلویزیون، رایانه، تلفن همراه... به‌دلیل نورشدیدصفحات‌نمایشگر عامل دیگری تشدید سردرد است. مسلمان‌استرس نیز یکی از عوامل زمینه‌ساز سردرد است و زندگی در شرایط آرام‌به‌پیشگیری و بهبود آن کمک می‌کند. در مورد تغذیه هیچ فهرست ازپیش‌تعیین‌شده‌ای برای محدودیت‌های غذایی به هیچ عنوان مطرح نیست و زمانی که مصرف بعضی داروها یا مواد غذایی عامل بروز یا تشدید درد شود باید از مصرف آنها پرهیز کرد. ابتلا به میگرن اصلا عامل بازدارنده کودک از تحصیل نیست و خوشبختانه بسیاری از مبتلایان به این مشکل از هوش، دقت و توجه‌خوبی‌برخوردارند. در این شرایط کودک کاملا می‌تواند به درس خواندن ادامه دهد و تنها در صورتی که به‌دلیل مطالعه دچار سردرد شود باید تحت‌نظر پزشک دارو مصرف کند تا در روند تحصیل مشکلی ایجاد نشود. ■



انواع، علایم و علاج سردرد در گفت و گو با دکتر علیرضا اکرمی نژاد متخصص اعصاب و روان

سردردشناسی

■ **مریم سادات کاظمی** در موقعیت‌های مختلف زندگی تجربه کرده و گرچه معمولاً با خوردن یک مسکن، دوش آب گرم یا استراحتی کوتاه از آن رها شده‌ایم، اما آن را به‌عنوان یکی از کلافه‌کننده‌ترین ناراحتی‌ها می‌شناسیم. معمولاً سردردها بدون درمان خاصی بهبود می‌یابند، اما کسب اطلاعات دقیق و علمی ضرورتی است که در صورت نیاز به درمان خاص، فرصت تشخیص سریع را به فرد خواهد داد. از همین رو، گفت‌وگویی با دکتر علیرضا اکرمی نژاد، متخصص اعصاب و روان و مدرس دانشگاه انجام داده‌ایم تا بیشتر با انواع سردرد، علائم و درمان‌های موثر آشنا شوید.

سلامت: آقای دکتر! مهم‌ترین علت سردرد چیست؟

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایات‌های پزشکی است که در بیشتر موارد علل خاصی ندارد و معمولاً پس از مدتی بدون مصرف دارو و پس از چند دقیقه استراحت و خواب بهبود می‌یابد. البته در بعضی موارد نادر، سردرد غیرقابل تحمل می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های خطرناک مانند تومور مغزی باشد. درمان سردرد به عامل زمینه‌ساز سردرد بستگی دارد، اما در اغلب موارد مصرف داروهای مسکن معمول مانند استامینوفن بی‌ضرر است و به رفع سریع‌تر آن کمک می‌کند. خانم‌ها بیش از آقایان دچار سردرد می‌شوند که معمولاً ناشی از دوره عادت ماهانه است و طی دوران سالمندی نیز خانم‌ها و آقایان عموماً کمتر دچار سردرد می‌شوند و دردها نیز شدت خفیف‌تری دارد.

سلامت: معمولاً افراد شکایت یکسانی راجع به سردرد ندارند؛ چه از لحاظ بخش دردناک و چه شدت درد. به نظر شما چرا اینطور است؟

سردرد انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین آنها را می‌توان سردردهای تنشی عصبی، میگرن، سردرد سینوزیت و سردرد خوشه‌ای برشمرد. استرس و فشارهای عصبی طولانی‌مدت مهم‌ترین سردردهای تنشی عصبی هستند که تقریباً همه افراد آن را تجربه کرده‌اند. در این حالت عضلات پوست سر، گردن و صورت فشرده و منقبض شده و باعث گرفتگی و درد می‌شود. علل فیزیولوژیک دیگری مانند اضطراب، خستگی، فشار به گردن ناشی از کار طولانی با رایانه و... نیز می‌تواند زمینه‌ساز این نوع سردردها باشد.

میگرن معمولاً سردرد بسیار شدیدی است که غالباً با ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره همراه است. گرچه علل بروز آن هنوز به‌طور دقیق شناخته نشده، تغییرات هورمونی در

زمان دوره عادت ماهانه، مصرف بعضی خوراکی‌ها مانند شکلات و پنیرهای مانده، بوهای شدید، کم‌خوابی و استرس می‌توانند زمینه‌ساز آن شوند. سردرد سینوزیت غالباً پس از عفونت مجاری تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی احساس می‌شود. در این حالت فرد علاوه بر سردرد معمولاً از احتقان و گرفتگی بینی نیز رنج می‌برد. شدت این نوع سردرد به باکتری‌های عامل عفونت در سینوس‌ها بستگی دارد.

سردرد خوشه‌ای نسبت به انواع دیگر شیوع کمتری دارد و با درد بسیار شدید در یک طرف سر، پشت سر یا اطراف یک چشم بروز می‌کند و معمولاً در یک زمان از روز طی چند روز، هفته یا سال فرد را آزار می‌دهد سپس ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها خاموش باشد. علل دقیق بروز آن هنوز مشخص نیست، اما مصرف الکل به‌عنوان یکی از فرضیه‌ها مطرح است.

سلامت: سردردهای عصبی با چه علائمی همراه است؟
سردردهای تنشی عصبی معمولاً فشار مداومی ایجاد می‌کند و با درد تیرکشنده‌ای در تمام سر همراه‌اند. در بیشتر موارد، درد به‌تدریج زیاد و در قسمت بالای چشم‌ها تشدید می‌شود و احساس گرفتگی در پیشانی و گردن نیز ظاهر خواهد شد. درد ممکن است ساعت‌ها یا روزها ادامه داشته باشد. دردهای خفیف یا با شدت متوسط عموماً نزدیک شب تشدید می‌شود.

سلامت: سردرد میگرنی و خوشه‌ای چطور است؟

سردرد خوشه‌ای در هر بار عود ۲۰ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. معمولاً در زمان خواب شروع می‌شود و در یک سمت سر با درد بسیار شدید بروز می‌کند. علائم دیگری مانند قرمزی یا اشک‌ریزش چشم و افتادگی پلک در سمت در درد و همچنین احتقان و آبریزش بینی نیز دیده می‌شود.

شدت دردهای میگرنی از خفیف تا شدید متغیر است که معمولاً از یک سمت سر شروع می‌شود و غالباً به سمت دیگر نیز می‌رسد. مدت، شدت و مرکز درد در افراد و زمان‌های مختلف، متفاوت خواهد بود. دردهای میگرنی به نوعی حالت تپشی دارد و معمولاً با حالت تهوع، استفراغ، اختلالات بینایی، حساسیت بالا نسبت به نور، صدا و بوها همراه است. حمله میگرنی می‌تواند چند ساعت یا روز طول بکشد، اما به‌طور متوسط ۱۲ تا ۱۸ ساعت خواهد بود.

دردها چنان شدید و ناتوان‌کننده است که فرد قادر به انجام فعالیت‌های روزمره عادی نیست. **سلامت:** در چه مواردی سردرد را باید یک عامل خطر سلامت دانست؟
با اینکه سردرد مشکلی بسیار آزاردهنده است، الزاماً نشانه‌ای از یک مشکل حاد سلامت نیست و تنها در بعضی موارد می‌تواند ناشی از پر فشاری خون (بالا تر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی‌متر جیوه)، سکته، یا تومور مغزی و برآمدگی عروق مغز باشد. مننژیت نیز ممکن است با سردرد همراه باشد. به‌خصوص اگر با درد ناگهانی همراه با تب، خشکی گردن و اختلال بینایی بروز کند، در صورت بروز درد ناگهانی و بسیار شدید،



استرس و زمینه ژنتیکی در بروز سردردهای میگرنی و تشنشی خیلی تاثیر دارد، و بچه‌هایی که پدر یا مادرشان سابقه ابتلا به این قبیل دردها را دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این نوع سردرد هستند

“

سلامت: روند تشخیص سردرد چگونه است؟
زمانی که سردرد مداوم و شدید باشد، پزشک آزمایش‌هایی را برای اطمینان از زمینه‌های جدی خطر مانند سکنه مغزی یا مننژیت و... ضروری می‌داند. به‌طور کلی توجه به وضعیت عمومی بیمار مانند سطح استرس، شرایط شغلی و انجام آزمایش‌های دقیق به تشخیص نوع سردرد کمک می‌کند. در بعضی موارد نیاز به بررسی‌های دقیق‌تری از طریق ام آر آی، نوار مغز و... نیز خواهد بود.

سلامت: چه روش‌های درمانی نوینی را می‌توان برای تسکین سردرد مفید دانست؟

درمان حتماً نیازمند تشخیص نوع سردرد و مصرف دارو تحت‌نظر پزشک است. در مورد سردردهای تنشی عصبی توجه به روش‌های کسب آرامش، استراحت، رژیم غذایی درست و ورزش در کنار مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن و استامینوفن می‌تواند به کاهش درد کمک کند. فعالیت‌های روزمره آنها می‌شود. افت ناگهانی ترشح هورمون استروژن در چند روز پیش از شروع دوره و افزایش سطح پروژسترون در روزهای نخست شروع آن مهم‌ترین عامل زمینه‌ساز این سردردهاست. مصرف خوراکی‌های طبیعی برای حفظ سطح قند خون در حد طبیعی، خواب کافی، دوری از استرس و خستگی، مصرف مسکن‌هایی مانند استامینوفن و پرهیز از حضور در اماکن شلوغ و با نورهای تند می‌تواند به کاهش و تسکین سردرد در این روزها کمک کند.



نگاه دوم سیدزاده متخصص طب سنتی بازخوانی ۵ باور رایج درباره سردرد از منظر طب سنتی

۱) اگر زمانی که استرس سراغتان می‌آید، مقداری آب خنک روی مچ دست و پشت لاله گوش بریزید، به سرعت آرامش سرتاسر بدنتان را فرا خواهد گرفت.

این توصیه از منظر طب سنتی تایید نمی‌شود. روده افراد دچار سردرد خوب کار نمی‌کنند و فرد با مشکل بیوست‌مواجه است. یکی از علل سردردها مشکلات گوارشی از جمله بیوست است و این مشکل رانمی‌توان به‌همه‌افراد تعمیم داد.

۲) پر اساس توصیه‌های حکمای طب سنتی، دم‌کرده گیاه آویشن در درمان سردردهای شدید بسیار موثر است. دمنوش آویشن برای سردردهای ناشی از رطوبت و سردی معده می‌تواند موثر باشد. اما به‌طور کلی این توصیه کنار گذاشته می‌شود زیرا آویشن در بسیاری از بیماران سبب حساسیت خواهد شد.

۳) برش‌های نازک لیمو روی پیشانی انواع سردردهای عصبی و میگرن را تسکین می‌دهد. این توصیه فقط برای سردردهای ناشی از گرمای سر و بخارهای گرم بدن مفید است و برای همه سردردها خوب نیست. ضمناً لیمو ممکن است پوستتان را لذیت کند و دچار آگزما شود.

۴) دفعه بعدی که درد شدید‌ی داشتید، از طب فشاری کمک بگیرید. نقطه شیناتسو برای بسیاری از سردردهای قدامی (قسمت پیشانی و جلوی سر) و میگرن موثر است و ناراحتی جسمانی را در کمتر از ۵ دقیقه برطرف می‌کند. این نقطه در بافت بین انگشت شست و انگشت اشاره، در بالاترین نقطه از عضله‌ای که وقتی انگشت شست و انگشت به هم نزدیک می‌شوند بیرون می‌زند، واقع شده است. از انگشت شست و سبابه‌تان برای فشار روی این عضله از هر دو طرف استفاده کنید. انگشت شست در پشت دستتان قرار بگیرد و انگشت سبابه زیر آن. تحریک این نقطه همچنین به تسکین درد دندان، درد شانه و درد زانمان کمک می‌کند. با توجه به

طب سنتی چینی (TCM)، فشار دادن نقاط خاص، «چی» مسدود شده یا انرژی بدن را آزاد می‌کند و این راهکار طب چینی می‌تواند موثر باشد.

۵) مخلوط کردن چند قطره آب با پادام تلخ کوبیده شده و ماساژ سر با این ضماد گیاهی در رفع سردردها موثر است. این گزینه موثر است و می‌تواند کاربرد داشته باشد. ■