

www.ketab.ir

روشهای پیشگیری و درمان

سر درد



مؤلف: ممسن امدی

سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵
 عنوان و نام پدیدآور: روشهای پیشگیری و درمان سردرد/ مولف محسن احمدی
 مشخصات نشر: اصفهان: باقوت سپاهان: آشیانه برتر: کیاراد، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۶ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۰۱-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: چاپ قبلی: کیاراد، بصائر، شهیدحسین فهمیده، ۱۳۸۹.
 یادداشت: کتابنامه: ص ۱۲۵
 موضوع: سردرد
 موضوع: میگرن
 موضوع: سردرد — تشخیص
 موضوع: میگرن — درمان
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۳۹۲/ الف RC
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۱۰۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۶۹۴۳



روشهای پیشگیری و درمان

سردرد

مؤلف: محسن احمدی
 انتشارات: باقوت سپاهان
 ناشران همکار: آشیانه برتر، کیاراد
 مجری تولید: کتابسرای سلام
 نوبت چاپ: هشتم/ اول ناشر
 سال چاپ: زمستان ۱۳۹۲
 قطع/ تعداد صفحات: رقعی/ ۱۳۶
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۰۱-۲
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 بهاء: ۵۰۰۰ تومان

♦ مجری تولید: کتابسرای سلام

• مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نقیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمیپور، آسیه لاریجه
 آرزو صالحی، پریسا بهمنی، آصفه قاصدی
 • مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمیپور، سمیه سمیدی، ندا سعیدی، حسین عزیزی،
 زهرا کارگر

فهرست مطالب

مقدمه	۷
-------	---

فصل اول: شناخت انواع سردرد

علت سردرد	۱۳
انواع سردرد	۱۴
قدم اول برای تشخیص سردرد:	۱۵
قدم دوم برای تشخیص سردرد:	۱۶
۱- سردردهای کششی یا سردردهای روانی:	۱۶
۲- میگرن:	۱۷
۳- سردردهای خوشه‌ای یا کلاستر:	۱۸
۴- سردردهای مربوط به سینوزیت:	۱۹
۵- سردردهای مربوط به اختلالات بینایی:	۲۰
۶- سردردهای ناشی از ضربه:	۲۱
۷- سردردهای حاصل از تحریک مننژ (مننژیت):	۲۳
۸- سردردهای حاصل از تومور مغزی:	۲۴
۹- سردرد حاصل از آرتروز مهره‌های گردن:	۲۵
۱۰- سایر علل سردرد:	۲۵
قدم سوم برای تشخیص سردرد:	۲۷
چه سردردهایی نیاز به مراجعه به پزشک دارند؟	۲۸
سردرد کودکان	۲۹

فصل دوم: پیشگیری از سردرد

کسب آرامش روانی	۳۴
استراحت مناسب	۳۶
رعایت بهداشت خواب	۳۸



۴۱	پیشگیری از سردرد ناشی از ضربه به سر
۴۱	نکاتی جهت پیشگیری از ضربات سر، هنگام رانندگی
۴۲	نکاتی جهت پیشگیری از ضربات سر، هنگام ورزش
۴۴	جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر، هنگام درگیری
۴۵	پیشگیری از ضربه خوردن به سر کودکان
۴۷	رعایت ایمنی برای جلوگیری از ضربه خوردن به سر
۴۷	اصلاح اختلالات بینایی
۴۸	تغذیه مناسب
۵۳	بهداشت دهان و دندان
۵۵	پیشگیری از بیماری‌های واگیردار
۵۶	انجام ورزش منظم
۵۷	پیشگیری از ایجاد حساسیت
۵۹	خلاصه اقدامات جهت پیشگیری از سردرد

فصل سوم: درمان سردرد

۶۳	نکات مهم در درمان سردرد
۶۵	درمان‌های معنوی
۶۸	آشنایی با روش‌های درمان معنوی
۶۹	نکاتی در مورد دعا کردن
۷۲	دعاهای مخصوص سردرد
۷۴	روان درمانی
۷۵	روش و زمان به کار بردن تکنیک‌های روان درمانی
۷۶	۱- تکنیک آرام‌بخش جاکوبسون
۷۹	۲- تکنیک آرام‌بخش شولتز
۸۱	۳- تکنیک رقیق کردن بدن
۸۴	ورزش درمانی

۸۵	چند نکته در مورد ورزش درمانی:
۸۵	نرمش‌های مخصوص درمان سردرد:
۹۳	ماساژ درمانی
۹۴	مواد منع ماساژ:
۹۵	نکاتی که هنگام ماساژ باید رعایت کنید:
۹۶	آموزش ماساژهای مخصوص درمان سردرد:
۹۷	انواع ماساژ پیشانی:
۹۹	انواع ماساژ گردن:
۱۰۴	انواع ماساژ صورت:
۱۰۶	انواع ماساژ سر:
۱۰۷	داروهای گیاهی
۱۱۲	آشنایی با داروهای سردرد:
۱۱۲	آکسار A.C.A
۱۱۳	استامینوفن ACETAMINOPHEN:
۱۱۵	استامینوفن کدئین ACETAMINOPHEN CODEINE:
۱۱۶	آسپرین ACETYL SALICYLIC ACID A.S.A:
۱۱۸	قرص سرماخوردگی بزرگسالان ADULT COLD:
۱۱۹	قرص سرماخوردگی کودکان CHILDREN COLD:
۱۱۹	ایبوپروفن (بروفن) IBUPROFEN:
۱۲۱	کدئین CODEINE PHOSPHATE:
۱۲۲	ارگوتامین - سی ERGOTAMIN- C:
۱۲۳	آنتی‌بیوتیک‌ها:
۱۲۴	داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور:
۱۲۵	درمان انواع سردرد:
۱۲۵	۱- درمان سردردهای تنشی یا روانی:
۱۲۶	۲- درمان سردردهای اتفاقی:

- ۳- درمان میگرن: ۱۲۶
- ۴- درمان سردردهای خوشه‌ای: ۱۲۸
- ۵- درمان سینوزیت: ۱۲۸
- ۶- درمان سردرد حاصل از آرتروز مهره‌های گردن: ۱۲۹
- ۷- درمان سردردهای حاصل از ضربه خوردن سر: ۱۳۱
- ۸- درمان سردردهای ناشی از حساسیت: ۱۳۲
- فهرست منابع ۱۳۵

www.ketab.ir

مقدمه

ای آن که نامت دوا و یادت شفاست، بر محمد و آل او درود فرست و ما را ببخش و دردهایمان را درمان کن، چرا که جز امید به رحمت تو، هیچ سرمایه‌ای نداریم و جز گریه و ناله بر درگاهت هیچ چاره‌ای نداریم، پس از ما درگذر و بر محمد و خاندانش درود بفرست.

بیشتر افراد بشر در طول زندگی خود، سردرد را تجربه کرده‌اند. زمانی که دچار سردرد می‌شویم، تمام خواست و آرزوی ما این است که هرچه زودتر از این درد رهایی یابیم.

به راستی چرا سردرد ایجاد می‌شود؟ سردرد علت‌های مختلفی دارد. بیشترین علت وقوع سردرد، گرفتگی عضلات ناحیه‌ی سر و صورت بوده که به سبب فشارهای روحی و روانی ایجاد می‌شود. ضربه، عفونت سینوس‌ها، غده‌های مغزی، یبوست، ناراحتی چشم، بیماری‌های گوش، اشکالات فک، اشکال در عملکرد اعضاء داخلی، بیماری‌های عفونی و... از موارد دیگری هستند که باعث به‌وجود آمدن سردرد می‌شوند. گروهی از سردردها نیز ناشناخته هستند و هنوز علت کاملاً مشخصی برای آنها پیدا نشده است.



وجود علت‌های مختلف و فراوان که گاهی تعداد آن‌ها را بیش از دویست علت می‌دانند، باعث می‌شود که روش‌های پیشگیری و درمان سردرد، بسیار متنوع و مختلف شوند. به طور مثال، سردردی که در اثر ناراحتی ایجاد شده است با یک عدد قرص استامینوفن آرام می‌شود ولی سردردی که در اثر مشکلات چشمی ایجاد شده است به وسیله‌ی داروهای ضد درد برطرف نمی‌شود. حتی اگر بتوان این سردرد را با دارو برطرف کرد، باز هم کار صحیحی نیست، چرا که مشکل اصلی هنوز پابرجاست.

سردرد یک نشانه است، یک علامت است و می‌خواهد با ما سخن بگوید. سردرد می‌خواهد به ما تذکر دهد که در جایی از بدن یا در قسمتی از روش‌های زندگی و یا گوشه‌ای از روان ما، مشکلی ایجاد شده است. آن‌گاه ما را مجبور می‌کند که به دنبال راه حل بگردیم و مشکل را برطرف سازیم. البته گاهی اتفاق می‌افتد که ما زبان سردرد را نمی‌فهمیم و به جای این‌که حرف او را گوش دهیم، زبانش را قطع می‌کنیم و او را خاموش می‌گردانیم.

وقتی در دوران ابتدائی بودم، چند روزی از معلم ما خبری نبود. بعد از چند روز که کلاس برگشت، فهمیدیم که یکی از بستگان نزدیک او به رحمت ایزدی پیوسته است (روحش شاد باد). ایشان گفتند که مدت زیادی عمویشان بیمار بوده و غده‌ای در بدن داشته است. این غده، هیچ درد و علامتی نداشته و زمانی علامت خود را نشان داده که رشد زیادی کرده بود. پزشکان گفته بودند که اگر همان اوایل متوجه این غده می‌شدند، به راحتی قابل درمان بود. بعد از این صحبت، معلم ما گفتند بی‌دردی، بالاترین و بدترین دردهاست.

گاهی می‌شود که ما با درمان خودمان علائم بیماری را برطرف می‌نمائیم، بدون آن‌که به درمان بیماری بپردازیم. این کار یکی از زیان‌آورترین اعمالی است که می‌توان برای سلامتی، ایجاد کرد. سردرد ممکن است تنها نشانه‌ای



باشد که می‌تواند ما را به تشخیص بیماری و برطرف کردن آن راهنمایی کند، بنابراین پیش از برطرف کردن آن، باید بدانیم که سردرد ما نشانه‌ی چیست؟ در این کتاب به بررسی سردرد، روش‌های پیشگیری و درمان آن پرداخته‌ایم. ابتدا به انواع سردرد و تفاوت‌هایی که با هم دارند می‌پردازیم. این موضوع سبب می‌شود که بتوانید علت سردرد را مشخص نمائید و تشخیص دهید که آیا سردرد شما خطرناک است یا خیر؟ آیا نیاز به مراجعه‌ی به پزشک و انجام معاینه و آزمایش دارید یا نه؟ قسمتی از کتاب به روش‌های پیشگیری از سردرد اختصاص دارد. این قسمت به شما می‌گوید که چگونه از ضربه به سر، سینوزیت، حمله‌های میگرن و... پیشگیری نمائید.

پیشگیری تعدادی از بیماری‌ها آسان است، ولی اگر به آن مبتلا شدید، درمان‌های طولانی‌مدت و سختی دارید، بنابراین بهتر است تا حد امکان از بیماری‌ها پیشگیری نمائیم. قسمتی دیگر از کتاب به روش‌های درمان اختصاص دارد. این روش‌ها باعث درمان گروهی از سردردها، مخصوصاً سردردهای حاصل از فشارهای روانی می‌شوند. این سردردها تقریباً بیشترین میزان سردردها را شامل می‌شوند. ولی گروهی از سردردها نیاز به درمان‌های تخصصی مانند دارو درمانی و اعمالی جراحی دارند. در این موارد به شرح درمان پرداخته‌ایم و تنها توصیه کرده‌ایم که به پزشک مراجعه نمائید و درمان‌های او را تا آخر و به طور جدی پیگیری نمائید.

گاهی پزشک به شما اجازه می‌دهد که در کنار روش‌های درمانی او، از روش‌های دیگر مثل ماساژ یا آرامش روانی هم استفاده نمائید. در این موارد می‌توانید روش‌های درمانی این کتاب را پس از مشورت با پزشک خود انجام دهید. البته تعداد سردردهایی که نیاز به درمان‌های تخصصی دارند، در مقایسه با سایر دردها، بسیار کم هستند.



این کتاب برای راهنمایی بیماران مبتلا به سردرد نوشته شده است، بنابراین از به کار بردن اصطلاحات پزشکی و مسائل تخصصی، تا حد امکان، خودداری شده است و سعی کرده‌ایم کتاب را به زبان ساده و کاربردی تهیه نمائیم. در پایان سلامتی شما را از خداوند متعال خواستاریم.

www.ketab.ir