

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشخیص، پیشگیری

و

درمان سردرد و میگرن

«محسن احمدی»

احمدی، محسن، ۱۳۵۵

تشیخص، پیشگیری و درمان سردرد و میگرن / محسن احمدی.

اصفهان: شهید حسین فهمیده، ۱۳۸۲. ۱۲۸ ص. مصور

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. سردرد - درمان، ۲. میگرن - درمان، ۳. سردرد - پیشگیری، ۴. میگرن - پیشگیری، ۵. سردرد - علائم، علائم، علائم

RC ۳۹۱۲

کتابخانه ملی ایران

ISBN 964-7400-98-5

۹۱۳/۳۱۶۱۰۶

مهر ۲۰۰۸

تشخیص، پیشگیری و درمان سردرد و میگرن

(ورزش درمانی)

□ مؤلف: محسن احمدی

□ ناشر: انتشارات شهید حسین فهمیده

□ لیتوگرافی: ثامن

□ چاپ: ارغوان

□ صحافی: نوید

□ طراحی تصاویر: نفیسه میرفندرسکی

□ طراحی جلد: نسرين تنباکوزاده

□ نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۸۵

□ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

□ قطع: وزیری

□ تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحات

□ بهاء: ۱۰۰۰۰ ریال

□ شابک: ISBN- 964-7400-98-5

مرکز پخش: اصفهان کتابسرای سلام ————— ۰۹۱۳۳۱۱۵۱۶۲

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به کتابسرای سلام می باشد. — ۰۹۱۳۳۱۶۸۵۱۳

فهرست مطالب

۶		مقدمه
۹		فصل اول
۱۱		علت سردرد
۱۲		انواع سردرد
۱۲		قدم اول برای تشخیص سردرد
۱۴		قدم دوم برای تشخیص سردرد
۱۴		(۱) سردردهای کششی یا سردردهای روانی
۱۵		(۲) میگرن
۱۶		(۳) سردردهای خوشه‌ای یا کلاستر
۱۷		(۴) سردردهای مربوط به سینوزیت
۱۷		(۵) سردردهای مربوط به اختلالات بینایی
۱۹		(۶) سردردهای ناشی از ضربه
۲۱		(۷) سردردهای حاصل از تحریک منته (منژیت)
۲۱		(۸) سردردهای حاصل از تومور مغزی
۲۳		(۹) سردرد حاصل از آرتروز مهره‌های گردن
۲۳		(۱۰) سایر علل سردرد
۲۵		قدم سوم برای تشخیص سردرد
۲۶		چه سردردهایی نیاز به مراجعه‌ی به پزشک دارند؟
۲۷		سردرد کودکان
۲۹		فصل دوم
۳۱		کسب آرامش روانی
۳۳		استراحت مناسب
۳۵		رعایت بهداشت خواب
۳۸		پیشگیری از سردرد ناشی از ضربه به سر
۳۹		نکاتی جهت پیشگیری از ضربات سر هنگام رانندگی
۴۰		نکاتی جهت پیشگیری از ضربات سر هنگام ورزش
۴۱		جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر در هنگام درگیری
۴۳		پیشگیری از ضربه خوردن به سر کودکان
۴۵		رعایت ایمنی برای جلوگیری از ضربه خوردن به سر

فهرست مطالب

۴۵	اصلاح اختلالات بینایی
۴۶	تغذیه‌ی مناسب
۵۱	بهداشت دهان و دندان
۵۳	پیشگیری از بیماری‌های واگیردار
۵۴	انجام ورزش منظم
۵۵	پیشگیری از ایجاد حساسیت
۵۷	خلاصه‌ی اقدامات جهت پیشگیری از سردرد
۵۹	فصل سوم
۶۱	نکات مهم در درمان سردرد
۶۲	درمانهای معنوی
۶۵	آشنایی با روش‌های درمان معنوی
۶۷	نکاتی در مورد دعا کردن
۶۹	دعاهای مخصوص سردرد
۷۱	روان درمانی
۷۲	روش و زمان به کار بردن تکنیک‌های روان درمانی
۷۳	(۱) تکنیک آرام بخش جاکوبسون
۷۶	(۲) تکنیک آرام بخش شولتز
۷۸	(۳) تکنیک رقیق کردن بدن
۸۱	ورزش درمانی
۸۲	چند نکته در مورد ورزش درمانی
۸۳	نرمش‌های مخصوص درمان سردرد
۸۷	ماساژ درمانی
۸۹	مواد منع ماساژ
۹۰	نکاتی که هنگام ماساژ باید رعایت کنید
۹۱	آموزش ماساژهای مخصوص درمان سردرد
۹۲	انواع ماساژ پیشانی
۹۳	انواع ماساژ گردن
۹۷	انواع ماساژ صورت
۹۹	انواع ماساژ سر

فهرست مطالب

۱۰۰	داروهای گیاهی
۱۰۵	آشنایی با داروهای سردرد
۱۰۵	آکسار A.C.A.
۱۰۶	استامینوفن ACETAMINOPHEN
۱۰۸	استامینوفن کدئین ACETAMINOPHEN CODEINE
۱۰۹	آسپیرین ACETYL SALICYLIC ACID A.S.A.
۱۱۰	قرص سرماخوردگی بزرگسالان ADULT COLD
۱۱۱	قرص سرماخوردگی کودکان CHILDREN COLD
۱۱۲	ایبوپروفن (بروفن) IBUPROFEN
۱۱۳	کدئین CODEINE PHOSPHATE
۱۱۴	ارگو تامين - سی ERGOTAMIN-C
۱۱۵	آنتی بیوتیک‌ها:
۱۱۶	داروهای آرام بخش و خواب آور:
۱۱۷	درمان انواع سردرد
۱۱۷	(۱) درمان سردردهای تنشی یا روانی:
۱۱۸	(۲) درمان سردردهای اتفاقی:
۱۱۸	(۳) درمان میگرن:
۱۲۰	(۴) درمان سردردهای خوشه‌ای:
۱۲۰	(۵) درمان سینوزیت:
۱۲۱	(۶) درمان سردرد حاصل از آرتروز مهره‌های گردن:
۱۲۳	(۷) درمان سردردهای حاصل از ضربه خوردن سر:
۱۲۴	(۸) درمان سردردهای ناشی از حساسیت:
۱۲۶	فهرست منابع

مقدمه

ای آنکه 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 در گذر 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 هر چه زودتر از این درد رهایی یابیم. بنه راستی چرا سردرد ایجاد می‌شود؟ سردرد علتهای مختلفی دارد. بیشترین علت وقوع سردرد، گرفتگی عضلات ناحیه‌ی سر و صورت می‌باشد 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 بوجود آمدن سردرد می‌شوند. گروهی از سردردها نیز ناشناخته هستند و هنوز علت کاملاً مشخص 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 بوسیله‌ی داروهای ضد درد بر طرف نمی‌شود. حتی اگر بتوان این سردرد را با دارو بر طرف کرد، بازهم 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 به 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 دستان خودمان علائم بیماری را برطرف می‌نمائیم، بدون آنکه به درمان بیماری پردازیم. 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 طولانی مدت 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 می شوند. این سردردها تقریباً بیشترین میزان سردردها را شامل می شود. ولی گروهی از سردردها نیاز به درمانهای تخصصی مانند دارو درمانی و اعمالی جراحی دارند. در این موارد به شرح درمان پرداخته ایم و تنها توصیه کرده ایم که به پزشک مراجعه نمائید و درمانهای او را تا آخر و به طور جدی پیگیری نمائید.

گاهی پزشک به شما اجازه می دهد که در کنار روشهای درمانی او از روشهای دیگر مثل ماساژ یا آرامش روانی هم استفاده نمائید. در این موارد می توانید روشهای درمانی این کتاب را پس از مشورت با پزشک خود انجام دهید. البته تعداد سردردهایی که نیاز به درمانهای تخصصی دارند، در مقایسه به سایر سردردها، 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 کرده ایم کتاب را به زبان ساده و کاربردی تهیه نمائیم. در پایان سلامتی شما را از خداوند متعال خواستاریم.