

چه زمانی سردرد می تواند خطرناک باشد؟

سردرد یکی از رایج ترین شکایت های پزشکی در جامع است. اکثر ما بارها سردرد را تجربه کرده ایم. یک سردرد جزئی با یک مسکن بدون نسخه، مقداری غذا یا قهوه یا استراحت کوتاه تسکین می یابد. اما چه زمانی سردرد می تواند خطرناک باشد؟ اگر سردرد شما شدید یا غیر معمول است، ممکن است نگران سکته مغزی، تومور یا لخته شدن خون باشید. خوشبختانه، چنین مشکلاتی نادر هستند. با این حال، باید بدانید چه زمانی سردرد نیاز به مراقبت فوری دارد و چگونه می توانید اکثر سردردهایی را که برای سلامتی شما تهدید کننده نیستند، کنترل کنید.



علل شایع سردرد که معمولاً خطرناک نیستند

سردرد انواع مختلفی دارد که اکثراً بی خطر هستند و ناشی از مواردی هستند که در ادامه به شایع ترین علل آن می پردازیم:

سر درد تنشی

شایع ترین نوع سر درد در میان جوانان و بزرگسالان که عمدتاً ناشی از استرس و اضطراب است. باعث درد خفیف تا متوسط در ناحیه پیشانی و دو طرف سر می شود؛ این دردها به صورت تدریجی ایجاد و محو می شوند. می تواند بین ۳۰ دقیقه تا ۷ روز طول بکشد.

سر درد ناشی از کم آبی بدن

سر درد ناشی از عدم نوشیدن کافی مایعات در طول روزهای گرم سال یا هنگام ورزش می تواند باعث درد در تمام سر شود.

سر درد ناشی از الکل

سر درد ناشی از نوشیدن الکل باعث درد ضربان دار می شود که با ورزش بدتر می شود.

سر درد سینوسی

سر دردهای ناشی از سینوس ها معمولاً با احساس فشار در پیشانی و استخوان های گونه همراه هستند. این درد می تواند یک طرفه یا دوطرفه باشد. خم شدن به جلو یا لمس و فشار دادن این نواحی، درد را تشدید می کند. از دیگر علائم این نوع سر درد می توان به درد دندان ها، احساس گرفتگی بینی، آبریزش بینی، احساس پری در گوش ها، تب و تورم صورت و گاهی سرفه اشاره کرد. ترشحاتی که از بینی شما خارج می شود، برخلاف ترشحات شفاف در سر دردهای خوشه ای یا میگرنی، زرد یا سبز خواهد بود.

میگرن

سر دردهای میگرنی اغلب به عنوان درد ضربان دار و کوبنده توصیف می شوند. آنها می توانند از ۴ ساعت تا ۳ روز طول بکشند و معمولاً یک تا چهار بار در ماه اتفاق می افتند. در کنار درد، افراد علائم دیگری نیز دارند، مانند: حساسیت به نور، صدا یا بوها، حالت تهوع یا استفراغ، از دست دادن اشتها، ناراحتی معده یا دل درد.

از دیگر علل شایع سر دردها میتوان به سر درد ناشی از کم یا پر خوابی، افت قند خون و گرسنگی، نگاه طولانی مدت به صفحه نمایش ها اشاره کرد.



چه زمانی به دلیل سردرد باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بیشتر سردردها خطرناک نیستند و می‌توان آنها را در خانه درمان کرد، اما برخی موارد نیاز به بررسی فوری توسط پزشک دارند. در صورت بروز هر یک از نشانه‌های زیر، سردرد شما ممکن است زنگ خطری برای یک مشکل جدی‌تر باشد:

- سردرد شدید به گونه‌ای که تا به حال تجربه نشده
 - مزمن و فزاینده در طول زمان
- ابتلا به نوع جدیدی از سردرد پس از ۵۵ سالگی
 - بعد آسیب به سر یا تصادف
 - همراه تب، سفتی گردن
 - همراه گیجی، کاهش هوشیاری یا حافظه
- همراه اختلالات بینایی، لکنت زبان، ضعف، بی‌حسی و تشنج
 - در بیماران مبتلا به سرطان یا اختلال سیستم ایمنی
 - سردردهایی که با قرمزی دردناک چشم همراه هستند

- با مصرف مسکن های معمولی بهبود نمی یابد
- فاقد الگوی خاصی است و مدام تغییر شکل می دهد
- با سرفه یا حرکت افزایش می یابد و مانع از انجام فعالیت های عادی روزانه می شوند
- به طور ناگهانی بروز می کنند، به خصوص اگر شما را از خواب بیدار کنند

اگر سردرد شما دارای هریک از ویژگی های فوق بود به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید تا از بروز هرگونه عوارض جدی پیشگیری کنید.

نتیجه گیری

سردرد ها غالباً خطرناک نبوده و بدون مراجعه به مراکز درمانی می توان با استراحت، تغذیه مناسب، کنترل استرس و مصرف مسکن های ساده آنها را برطرف کرد. اما در صورتی که سردردی متفاوت تر از همیشه بود یا با علائمی که در این مقاله به آنها اشاره شد، همراه باشد در این صورت نیاز است با مراجعه به مراکز درمانی آنرا پیگیری کنید .

سوالات متداول

- + سردرد های که بعد از بیداری خواب ایجاد می شوند، خطرناک هستند؟
- _ سردرد بعد از بیداری می تواند علت های مختلفی من جمله میگرن، آپنه و افزایش فشار داخل جمجمه داشته باشد؛ در صورتی که ادامه دار باشد نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک دارد.
- + در صورت مصرف مسکن سردرد خطرناک می تواند پنهان شود؟
- _ بله، در صورت نیاز به مصرف مدام مسکن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- + سردرد در کودکان نیز می تواند خطرناک باشد؟
- _ بله، سردرد شدید، همراه علائم عصبی و مزمن در کودکان نیاز به مراجعه به پزشک دارد.