به صدا در آمدن آژیر بدن!

سردرد به ما چه می‌گوید؟

بهاره جلالوند

وقتی سر و کله‌اش پیدا می‌شود، زندگی آدم را به‌هم می‌ریزد مخصوصا در شرایطی که شدتش هم زیاد باشد، حسابی دردسرساز خواهد شد. کسی را نمی‌توان پیدا کرد که تجربه‌اش نکرده باشد، دردی ناخوشایند که هزار و یک علت برای بروز آن می‌توان بیان کرد.

قطعا شما هم بارها دچار سردرد شده و با آن کنار آمده‌اید تا خودش برطرف شود اما همه سردردها به این راحتی‌ها از بین نمی‌روند و نباید آنها را نادیده گرفت. سردرد در واقع بیماری نیست و نشانه‌ای است که ما را از یک مشکل داخلی در بدن آگاه می‌کند، مشکلی که شاید ساده و به‌راحتی درمان شود یا آنقدر پیچیده باشد که درمان آن، چندان به آسانی صورت نگیرد.

دکتر عبدالرسول صداقت، متخصص رادیولوژی و رئیس شورای سیاست‌گذاری انجمن رادیولوژی ایران، شما را با انواع سردرد و ضرورت تصویربرداری در شرایط خاص برای تشخیص دلیل آن آشنا می‌کند.

سردرد بیماری است؟

شاید برخی افراد تصور کنند سردرد بیماری به حساب می‌آید در حالی که سردرد یک نشانه است که به ما می‌گوید مشکلی در بدن می‌تواند وجود داشته باشد. البته سردرد همیشه نشان دهنده یک بیماری بسیار جدی نیست و دلایل زیادی در بروز آن دخیل هستند ولی تشخیص دقیق علت سردرد به ویژه در سردردهای خاص و طولانی مدت به‌عهده پزشک است.

علت‌های دیگری هم وجود دارد

دلایل بروز سردرد به استرس منتهی نمی‌شود و موارد دیگری چون کم خوابی، مطالعه زیاد، کار کردن بیش از اندازه با تلفن همراه، کامپیوتر یا دیدن طولانی مدت تلویزیون نیز می‌توانند در بروز سردرد نقش داشته باشد. حتی گرسنگی در برخی افراد می‌تواند باعث بروز سردرد شود و در ماه مبارک رمضان، افرادی هستند که در روزهای اول به‌دلیل عدم تطبیق بدن با شرایط جدید و گرسنگی دچار سردرد می‌شوند و به مرور وضعیت‌شان بهبود پیدا می‌کند. دسته دیگری از سردردها، سردردهای میگرنی است که علت اصلی ایجاد آنها تقریبا نامشخص است، به همین دلیل درمان این نوع از سردردها نیز پیچیده‌تر خواهد شد.

رابطه سردرد با چشم، گوش و عضله!

آن دسته از افرادی که به مشکلات بینایی به ویژه آستیگماتیسم دچار هستند و از عینک مناسب استفاده نمی‌کنند، می‌توانند به سردرد دچار شوند. علاوه بر این، گاهی عفونت گوش نیز در ابتلا به سردرد نقش دارد. یکی دیگر از دلایلی که می‌تواند به سردرد منجر شود، گرفتگی و مشکلات عضلات گردن است، این نوع سردرد بیشتر پشت سر را درگیر می‌کند. گاهی علت بروز سردرد، مرتبط با ساختمان محوطه دهان و دندان است. برای مثال، درد دندان و درد در ناحیه حلق و حنجره می‌تواند به بروز سردرد منجر شود. دلایل بروز سردرد به این موارد خلاصه نمی‌شود و بسیار گسترده است.

سردردهای بسیار جدی

سردرد به دلایل دیگری چون ضربه به سر (تروما)، تصادفات، شکستگی استخوان جمجمه و خونریزی داخل مغز نیز می‌تواند به وجود بیاید. علاوه بر این، تومور داخل مغز نیز می‌تواند فشار داخل جمجمه را بالا ببرد و باعث سردرد شود. چنانچه مشکلاتی در ساختمان اطراف جمجمه مانند سینوس‌ها به وجود بیاید، باز هم احتمال بروز سردردهای شدید وجود دارد. سینوزیت از علل شایع سردرد، به ویژه در فصل پاییز و زمستان محسوب می‌شود.

سردردهای ناشی از استرس

سردرد در سراسر جهان بسیار شایع است و همه افراد حداقل یک‌بار در طول عمر خود آن را تجربه می‌کنند. این که سردرد به چه دلیل ایجاد می‌شود، سوالی است که پاسخ به آن می‌تواند بسیار گسترده باشد ولی به‌طور کلی، برای سردرد چند عامل را می‌توان مد نظر قرار داد. یکی از دلایل سردرد، به استرس‌هایی که در طول روز همراه افراد هستند، برمی‌گردد که این نوع سردرد در افراد ساکن شهرهای بزرگ بیشتر دیده می‌شود چون محل زندگی و سبک زندگی این دسته از افراد به گونه‌ای است که می‌تواند احتمال بروز این نوع سردرد را افزایش بدهد.

گاهی فرد هنگام خوابیدن به دلیل استرس و خواب‌های آشفته‌ای که می‌بیند دچار سردرد می‌شود و بعد از بیدار شدن از خواب، سردرد همچنان همراه فرد است. سردردهایی که در خواب یا بیداری به دلیل استرس بروز کند، سردردهای تنشی یا عصبی نام دارد.

وقت تصویربرداری است؟

پزشکان نباید فردی را که دچار سردرد بدون عامل خاص (ضربه و...)، است سریعا به مراکز تصویربرداری ارجاع بدهند و معاینات باید با دقت بیشتری صورت بگیرد.

تقریبا از حدود هر صد بیماری که برای سردرد به مراکز تصویربرداری ارجاع داده می‌شود، ۹۰ نفر از آنها سی.تی.اسکن (CT scan) و ام.آر.آی (MRI) طبیعی دارند. ارجاع برای تصویربرداری باید در مواقعی صورت بگیرد که علت مشخصی برای سردرد تشخیص داده نشده باشد، ضمن این که معاینه دقیق برای بیمار انجام شود. علاوه بر این، به‌رغم درمان مناسب، سردرد بهبود نیافته و به اصطلاح سردرد مقاوم به درمان باشد. اما در سایر موارد سردرد، مانند ضربه به سر به ویژه در تصادفات (حتی در شرایطی که سردرد مطرح نباشد، تصویربرداری باید انجام شود)، ابتلا به سرطان پروستات، ریه یا پستان باید حتما تصویربرداری انجام شود. چنانچه سردرد در بیماران نقص سیستم ایمنی و بیماران کلیوی بروز کند، برای تصویربرداری ارجاع داده خواهند شد. همچنین در بیماران مبتلا به ایدز یا آن دسته از افرادی که همراه با سردرد دچار اختلال در بینایی هستند و دوبینی دارند، تصویربرداری ضروری است.

چنانچه در معاینه علائمی چون دردگردن به همراه سردرد وجود داشته باشد، ممکن است تصویربرداری از این ناحیه به همراه تصویربرداری از مغز هم انجام شود البته در برخی موارد هر دو تصویربرداری الزامی ندارد که تشخیص آن به‌عهده پزشک است.

تصویربرداری ترس ندارد

فردی که دچار سردرد می‌شود باید عواملی را که می‌تواند در بروز سردرد نقش داشته باشد، شناسایی کند. برای مثال، استفاده بیش از حد از تلفن همراه در کودکان می‌تواند دلیلی برای ابتلا به سردرد آنها باشد و با حذف عامل به وجود آورنده، سردرد از بین خواهد رفت. اگر سردرد با برطرف کردن عوامل احتمالی به‌وجود آورنده آن (گرسنگی، استرس و...) از بین نرود، باید برای بررسی در وهله اول به پزشک عمومی مراجعه کرد تا در صورت لزوم فرد به متخصص ارجاع داده شود.

در صورتی که تصویربرداری بنا بر هر دلیل ضروری تشخیص داده شود جای هیچ نگرانی نیست، چون امروزه تصویربرداری‌ها با مجهزترین دستگاه‌ها و با تمهیداتی خاص انجام می‌شود. در ام.آر.آی هیچ اشعه‌ای به بدن تابانده نمی‌شود و تزریق ماده حاجب در صورت لزوم نگران کننده نیست. سی.تی.اسکن با اشعه انجام می‌شود ولی اشعه خطری برای فرد ندارد به ویژه این که قرار نیست فرد دائما در معرض این اشعه قرار بگیرد. تصویربرداری برای بیماران کلیوی، مبتلایان به دیابت و سایر بیماران با تمهیدات خاصی انجام می‌شود. همچنین سی‌تی‌اسکن برای خانم‌های باردار تا جای ممکن به بعد از بارداری موکول می‌شود. ام.آر.آی نیز در صورت ضرورت، بعد از سه ماهه اول بارداری صورت می‌گیرد و چنانچه اجبار برای تزریق ماده حاجب وجود داشته باشد، انجام این کار به بعد از بارداری موکول خواهد شد مگر در مواردی که جان مادر تهدید شود.