

درد پشت سر بر اثر چه عواملی اتفاق می‌افتد و چگونه درمان می‌شود؟

درد پشت سر به چه علت اتفاق می‌افتد و چگونه درمان می‌شود؟

سردردهای مبهم و بدون دلیل مشخص را تجربه کرده‌اید؟ چطور با این دردها برخورد می‌کنید؟

در واقع **سردرد**، دارای انواع مختلفی است و به دلایل متعددی بروز می‌کند. درد در یک ناحیه از سر گاهی می‌توان نشان‌دهنده بیماری‌ها و مشکلات دیگری در نواحی دیگر بدن باشد. علت سردرد همیشه به طور دقیق قابل شناسایی نیست. درد پشت سر می‌تواند ناشی از سردرد تنشی، میگرن و... باشد. در ادامه دلایل مربوط به این درد را بخوانید.

۱- سردرد تنشی

از رایج‌ترین انواع درد پشت سر می‌توان سردردهای تنشی را نام برد. این سردردها از ۳۰ دقیقه تا یک هفته ممکن است طول بکشند و با سردردهای میگرنی تفاوت دارند. علائم سردردهای تنشی عبارتند از:

- دردی متوسط یا خفیف که گاه‌به‌گاه شدت می‌گیرد.
- احساس فشار و گرفتگی در قسمت پشت سر یا پیشانی؛
- ورزش باعث عود کردن این درد نمی‌شود.
- با حالت تهوع و استفراغ همراه نیست.

درمان سردرد تنشی

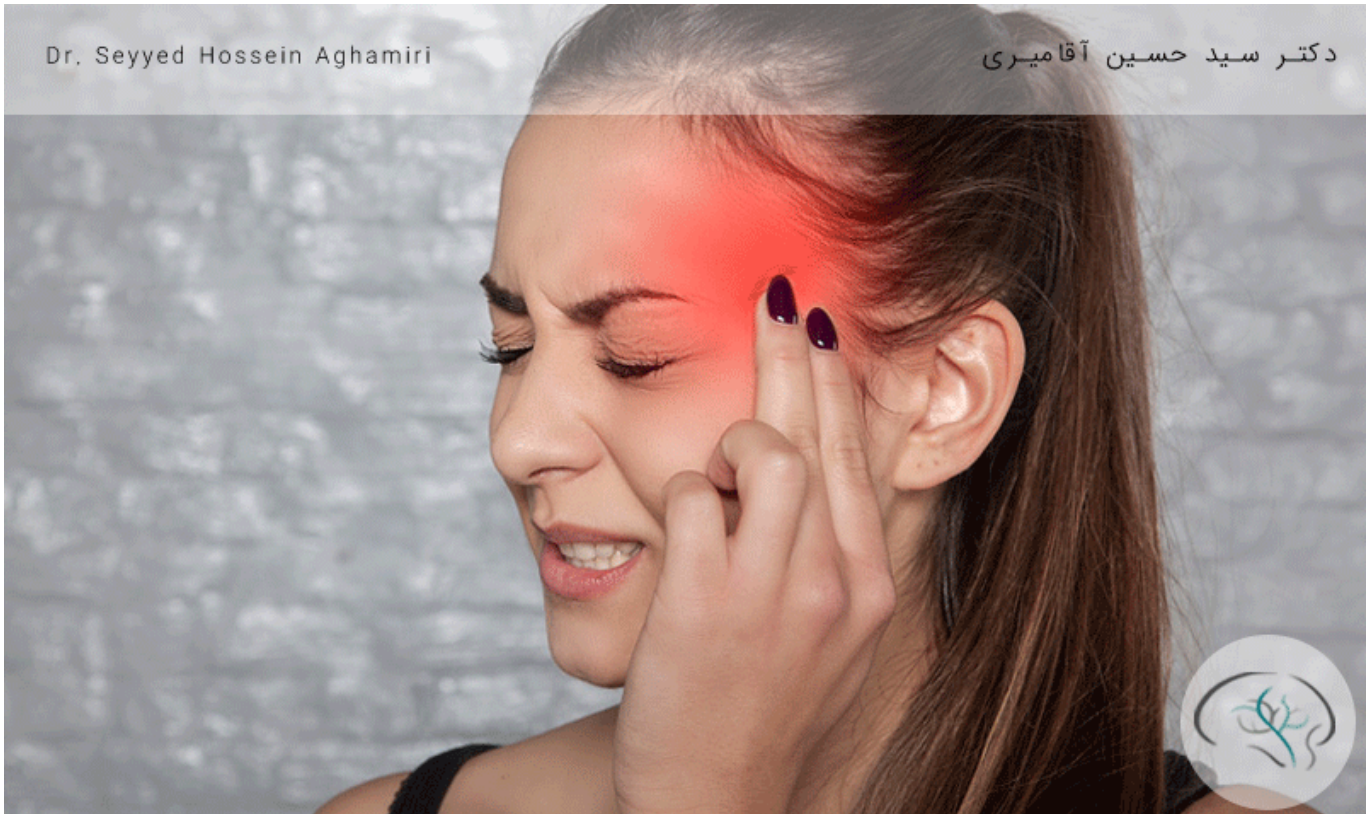
برای افرادی که به ندرت دچار این سردرد می‌شوند مصرف استامینوفن یا آسپرین برای بهبود می‌تواند کافی باشد. اما در صورت تکرار این درد، گزینه‌های درمانی مختلفی پیشنهاد می‌شود.

- رفتار درمانی شناختی؛
- فنون ریلکسیشن؛
- ماساژ؛
- فیزیوتراپی؛

راه‌های پیشگیری و دلایل سردرد تنشی

دلایل ابتلا به سردردهای تنشی هنوز قابل تشخیص نیست، اما عواملی که می‌توانند باعث تحریک و بروز چنین دردهایی شوند، عبارتند از:

- خستگی
- استرس
- بی‌نظمی در خوردن وعده‌های غذایی
- کمبود خواب
- دردهای سینوسی
- حالت‌های نادرست نشستن و راه رفتن
- التهاب مفصل
- ننوشیدن آب به مقدار کافی



میگرن نوعی سردرد تکرارشوند است که معمولا از کودکی شروع میشود و با افزایش سن، تعداد دفعات آن افزایش می‌یابد. سردرد میگرنی در بزرگسالی (به‌خصوص در زنان ۳۵ تا ۴۵ ساله) ممکن است چند بار در هفته اتفاق بیفتد.

علائم میگرن عبارتند از:

- حالت تهوع و استفراغ؛
- دردی شدید در یک سمت سر؛
- حساسیت شدید نسبت به صدا، بو و نور؛
- حساس شدن پوست و عضلات بدن؛
- آشفتگی بصری مانند دیدن هاله‌ای اطراف اجسام؛
- فعالیت‌های بدنی، درد میگرن را افزایش می‌دهد؛
- دردی که چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد؛

محرک‌های میگرن

میگرن دارای عوامل و محرک‌های متنوعی است که در هر فرد به شکل خاصی اتفاق می‌افتد. این عوامل عبارتند از:

- اضطراب؛
- افسردگی؛
- صداهای بلند؛
- دیدن نورهای درخشان و فلش‌مانند؛
- بوهای شدید؛
- کم غذا خوردن؛
- مصرف بعضی از مواد غذایی مانند کافئین، شکلات و پنیر؛
- خواب ناکافی؛
- تغییرات هورمونی؛
- مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری؛

دلایل و درمان میگرن

مواد التهاب‌آور می‌توانند حسگرهای درد در رگ‌های خونی و اعصاب سر را تحریک کنند و در پی آن میگرن بروز می‌کند. مصرف مسکن‌هایی مانند استامینوفن و استراحت در اتاق تاریک برای درمان میگرن توصیه می‌شود. در صورت عدم تأثیر این مسکن‌ها، پزشک داروهایی مخصوص سردرد میگرنی به نام تریپتان‌ها تجویز می‌کند. این داروها به انقباض و تنگ شدن رگ‌های خونی کمک کرده و باعث خنثی شدن اثرات میگرن بر مغز می‌شوند.

با مراجعه هر چه زودتر به یک متخصص مغز و اعصاب در تهران یا شهرهای دیگر، روند درمان را تسریع بخشیده و بهبودی کامل را به دست آورید.

۳- مصرف بیش از حد یا طولانی‌مدت دارو



مصرف بیش از حد داروهای رفع سردرد، باعث بروز نوعی درد پشت سر می‌شود که به آن سردرد ریباند یا برگشتی نیز می‌گویند. مصرف گاه‌به‌گاه مسکن‌ها بلامانع است. اما اگر داروهای نام‌برده در یک بازه زمانی طولانی، دو تا سه بار در طول هفته مصرف شوند، احتمال بروز این درد وجود دارد.

علائم اصلی این درد عبارتند از:

- شدت گرفتن سردرد با بیدار شدن از خواب؛
- بروز سردرد بعد از توقف مصرف قرص و مسکن.
- سردردهای پیوسته و تقریباً روزانه؛

مشکلات دیگری که ناشی از این نوع درد پشت سر هستند، عبارتند از:

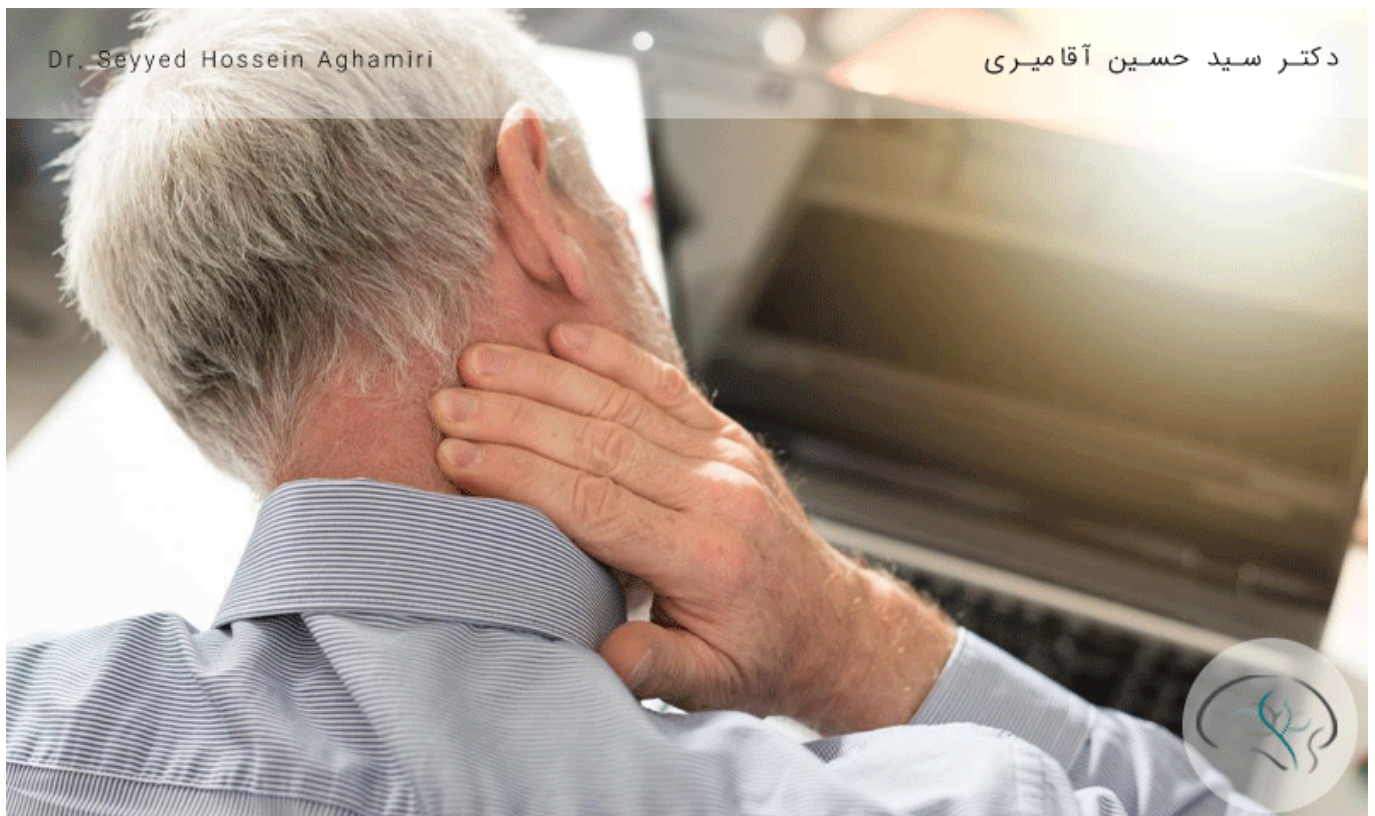
- اضطراب و تشویش؛
- حالت تهوع؛
- فقدان انرژی؛
- کج‌خلقی؛
- افسردگی؛
- بی‌قراری؛

- ضعف جسمانی؛
- از دست دادن حافظه؛
- مشکل در تمرکز کردن؛

درمان

قطع مصرف هر گونه مسکن بهترین راهکار درمانی برای رفع این نوع از درد پشت سر می‌باشد. در ابتدا ممکن است سردردها تشدید شوند، اما مشکل به سرعت برطرف خواهد شد. بعد از بهبودی، فرد قادر به مصرف مسکن‌های همیشگی و عادی می‌باشد. در موارد حاد، مراجعه به پزشک **متخصص** ضرورت دارد. برای شکستن چرخه مصرف مسکن‌ها که باعث بروز درد پشت سر می‌شود، رفتاردرمانی یا فیزیوتراپی ممکن است تجویز شود. قطع مصرف ناگهانی بعضی از داروها درست نیست و می‌تواند خطرناک باشد. به همین خاطر پزشکان با تجویز داروهای مانند اپیوئیدها، روش کاهش دوز تدریجی را به کار می‌گیرند.

۴- دردهای عصبی پس سری



دردهای عصبی پس سری از پایین گردن شروع شده و تا پس سر و ناحیه گوش‌ها گسترش پیدا می‌کنند. بروز چنین دردی ممکن است به خاطر آسیب دیدن اعصاب پس سر باشد و از گردن به ناحیه جمجمه انتقال یابد. وجود درد و تنش در گردن و بیماری‌های مخفی، یا دلایل پنهان دیگر می‌تواند باعث بروز این نوع درد پشت سر شود. این نوع درد می‌تواند شدید و آزاردهنده باشد. علائم آن عبارتند از:

- شوک و دردهای متناوبی که در آنها اعصاب منقبض و منبسط می‌شود؛
- سوزش و دردهای خفکان‌آور؛
- درد معمولا در یک سمت سر به وجود آمده و حرکت دادن گردن، باعث تحریک آن می‌شود؛
- حساسیت به نور؛
- آزردهگی و حساس شدن جمجمه؛

تشخیص

علائم و نشانه‌های انواع درد پشت سر دارای شباهت‌هایی هستند. مثلاً دردهای میگرن با دردهای عصبی پس‌سری تشابهاتی دارد. اما دردهای عصبی پس‌سری به این شکل قابل تشخیص است که با فشار دادن ناحیه پشت‌گردن و جمجمه در این قسمت‌ها درد می‌پیچد. گاهی اوقات، پزشکان با تزریق آمپول موضعی، اعصاب پس‌سری را بی‌حس می‌کنند و اعصاب به طور موقتی مسدود می‌شوند. اگر کاهش درد اتفاق افتاد، درد عصبی پس‌سری تشخیص داده می‌شود.

از آنجا که ممکن است این دردها با هم اشتباه گرفته شوند، لازم است عوامل و دلایل دیگر هم بررسی شوند.

این دلایل می‌تواند شامل موارد زیر باشند:

- تومورها؛
- آسیب‌دیدگی نخاع یا دیسک‌ها؛
- تخریب اعصاب به خاطر بیماری دیابت؛
- تورم رگ‌های خونی؛
- نقرس؛
- عفونت؛
- آرتروز؛

درمان

ماساژ، استراحت، استفاده از کیسه آب گرم، فیزیوتراپی و مصرف داروهای ضدالتهاب مانند آسپرین و ناپروکسن می‌توانند در کاهش سطح درد مؤثر باشند. در صورت شدید بودن درد، به فرد مبتلا به این نوع از درد پشت سر داروهای مسدودکننده اعصاب یا مسکن‌های عضلانی خوردنی تجویز می‌شود. برای دردهای شدید، تجویز بی‌حسی موضعی یا تزریق استروئیدی می‌تواند راهگشا باشد. در موارد نادر برای کاهش درد اعصاب یا مسدود کردن دردهای عصبی در این ناحیه از بدن، جراحی توصیه می‌شود.

۵- تمرینات ورزشی که باعث بروز سردرد می‌شوند.



تمرینات ورزشی حرفه‌ای و شدید هم ممکن است باعث بروز درد پشت سر شوند. این نوع از درد به طور ناگهانی در هنگام ورزش کردن یا بلافاصله بعد از ورزش کردن بروز می‌کند و سریعاً شدید می‌شود. انواع مختلفی از حرکات بدنی از تمرینات سخت وزنه‌برداری تا حرکات بدن در آمیزش جنسی یا حتی فشار وارد شده به بدن در هنگام دفع می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود. این درد به شکل ضربان و تپش در دو طرف سر بروز می‌کند و از ۵ دقیقه تا دو روز طول می‌کشد. این دردها معمولاً خیلی رایج نیستند و علائمی مشابه سردردهای میگرنی دارند.

دلایل و پیشگیری

علت و دلیل سردرد ناشی از فعالیت و تمرین‌های ورزشی به‌طور کامل مشخص نیست. این دردها معمولاً فقط سه تا شش ماه به طول می‌انجامند. راه‌های پیشگیری از بروز این دردها به این شکل است:

- پرهیز از انجام تمرینات ورزشی سنگین؛
- مصرف به اندازه مایعات؛
- گرم کردن صحیح قبل از شروع ورزش؛
- خواب کافی.
- مصرف مواد مغذی؛

برای درمان سردردهای ناشی از مسکن‌های رایجی مانند استامینوفن و آسپرین تجویز می‌شود.