

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سر درد



سر درد

تقریباً همه گهگاه دچار سردرد می‌شوند. این عارضه، زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌ها، اعصاب و رگ‌های خونی سروگردن ملتهب شده و باعث درد می‌شود.

وقتی سرطان دارید، توجه به سردرد مهم است. آنها می‌توانند نشانه‌ای از خود سرطان یا یک عارضه جانبی درمان سرطان باشند. سردرد می‌تواند دردناک و مختل‌کننده زندگی باشد، بنابراین مهم است که در صورت وقوع با تیم مراقبت‌های درمانی خود صحبت کنید.

مدیریت عوارض جانبی که می‌تواند شامل سردرد نیز باشد، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی و حمایتی نامیده می‌شود**. به‌طور منظم، با تیم مراقبت‌های درمانی در مورد علائم خودتان یا شخصی که از او مراقبت می‌کنید، صحبت کنید و بروز عارضه‌ای جدید یا شدیدتر شدن عارضه‌ای را اطلاع دهید.

سر دردهای اولیه و ثانویه چیست؟

سر درد را می‌توان به‌عنوان "اولیه" یا "ثانویه" توصیف کرد. دانستن نوع سردرد می‌تواند به تیم مراقبت‌های درمانی شما کمک کند تا بدانند چگونه آن را درمان کنند.

سر دردهای اولیه شامل میگرن، سر دردهای خوشه‌ای و سر دردهای تنشی است. به این گروه، سر دردهای اولیه می‌گویند؛ زیرا سردرد مشکل اصلی بوده و نشانه از مشکل دیگری نیست. با این حال، برای افراد مبتلا به سرطان، سر دردهای اولیه می‌تواند بدتر از حد معمول یا بیشتر احساس شود.

سر دردهای ثانویه ناشی از سایر شرایط پزشکی مانند تومور مغزی، آسیب سر، عفونت یا دارو هستند. برای افراد مبتلا به سرطان، سردرد ثانویه ممکن است یک عارضه جانبی دارو یا نتیجه خود سرطان باشد.

سر دردهای اولیه و ثانویه در افراد مبتلا به سرطان شایع هستند.

علائم رایج سردرد چیست؟

درد، شایع‌ترین علامت سردرد است. می‌توان آن را از نظر مکان، کیفیت و شدت توصیف کرد. تیم مراقبت‌های درمانی شما ممکن است از شما بخواهد دردی که احساس می‌کنید را توصیف کنید.

مکان. ناحیه‌ای است که درد در آن رخ می‌دهد و ممکن است در نواحی مختلف سر یا گردن رخ دهد. مکان‌های رایج سردرد عبارت‌اند از:

- پیشانی یا شقیقه‌ها
- پشت گردن
- روی چشم‌ها

کیفیت. یعنی احساس سردرد شما. همه سر دردها احساس یکسانی ندارند. آنها می‌توانند احساس درد ضربان‌دار، درد کوبنده یا سوراخ‌کننده، بیشتر شبیه فشار یا درد مبهم باشند.

شدت. میزان درد ناشی از سردرد را توصیف می‌کند. ممکن است از خفیف تا شدید و ناتوان‌کننده متغیر باشد. ناتوانی به این معنی است که در هنگام سردرد در حرکت یا صحبت کردن مشکل دارید.

برخی از سردردها با درد خفیفی شروع شده و به تدریج شدید می‌شود. در موارد دیگر با درد شدید شروع می‌شوند و به همین شکل باقی می‌مانند.

علاوه بر سردرد، ممکن است علائم مرتبط با سردرد را تجربه کنید، از جمله:

- تهوع و استفراغ
- سرگیجه
- تاری دید
- حساسیت به نور یا نویز
- تب
- مشکل در حرکت یا صحبت کردن
- دردی که با فعالیت افزایش می‌یابد

آیا سردرد من الگویی دارد؟

تیم مراقبت‌های درمانی، همچنین، می‌خواهد بداند که آیا الگویی برای سردرد شما وجود دارد یا خیر. به عنوان مثال، چه زمانی و چند بار رخ می‌دهند. به زمان، دفعات، محرک‌ها و مدت سردرد خود نیز توجه کنید.

زمان‌بندی، زمانی از روز است که دچار سردرد می‌شوید. گاهی اوقات، زمان بروز سردرد، سرنخی از علت آن ارائه می‌دهد. به عنوان مثال، سردردهای بعد از روز، اغلب سردردهای تنشی هستند.

فراوانی، یعنی هر چند وقت یک‌بار سردرد دارید. برای مثال، ممکن است گهگاه، هفتگی یا روزانه سردرد را تجربه کنید.

محرک‌ها، عواملی هستند که باعث شروع سردرد می‌شوند. محرک‌ها می‌توانند شامل قرار گرفتن در معرض سرما، نورهای چشمک‌زن، صداهای بلند یا غذاهای خاص باشند.

مدت‌زمان، یعنی سردرد چقدر طول می‌کشد. ممکن است از چند دقیقه تا ساعت تا چند روز متغیر باشد. برخی از سردردها خیلی ناگهانی شروع و پایان می‌یابند. انواع دیگر سردرد، در طی چندین ساعت یا چند روز می‌آیند و می‌روند.

برای پیگیری این جزئیات در مورد سردرد خود، یک دفتر یادداشت داشته باشید. این اطلاعات، به پزشک در تشخیص و درمان سردرد کمک می‌کند. این اطلاعات را می‌توان در یک دفترچه یا در تلفن یادداشت کرد.

چه چیزی باعث سردرد می‌شود؟

سردرد می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. افراد مبتلا به سرطان ممکن است بخواهند از علل آن آگاه شوند تا بتوانند مراقب علائم سردرد باشند. به خاطر داشته باشید، عوامل دیگری مانند **استرس**، **خستگی**، **اضطراب** و **مشکلات خواب** نیز ممکن است باعث سردرد شوند.

سرطان‌های خاص برخی از سرطان‌ها ممکن است به احتمال بیشتری باعث سردرد شوند. این سرطان‌ها شامل:

- سرطان‌های مغز و نخاع
- تومورهای غده هیپوفیز

- سرطان فوقانی گلو که سرطان نازوفارنکس نامیده می‌شود
- برخی از اشکال لنفوم
- سرطانی که به مغز سرایت کرده است

درمان‌های سرطان برخی از **درمان‌های سرطان** می‌توانند باعث سردرد شوند و شامل:

- برخی از انواع شیمی‌درمانی
- پرتودرمانی به مغز
- ایمونوتراپی

عوارض جانبی سرطان یا درمان سرطان. گاهی اوقات، عوارض جانبی ناشی از سرطان یا درمان سرطان نیز می‌تواند باعث سردرد شود. این شامل:

- **کم‌خونی**، شمارش خون پایین
- **هیپرکسمی**، سطح بالای کلسیم
- **کم‌آبی بدن**، از دست دادن آب بیش از حد بدن، ناشی از اسهال یا استفراغ شدید

عفونت‌ها. **عفونت‌ها** همچنین می‌توانند باعث سردرد شوند و برخی درمان‌های سرطان می‌توانند شما را مستعد ابتلا به عفونت کنند. نمونه‌هایی از عفونت‌هایی که می‌توانند باعث سردرد شوند عبارت‌اند از سینوزیت و مننژیت. سینوزیت عفونت شایع سینوس‌ها است. مننژیت، نوعی عفونت غیرمعمول در غشاهای محافظ پوشاننده مغز و نخاع است.

دارو برای علائم مرتبط با سرطان یا سایر شرایط. گاهی اوقات، داروهایی که برای درمان سایر بیماری‌های مرتبط با سرطان به شما داده می‌شود، می‌تواند باعث سردرد شود. این داروها شامل:

- آنتی‌بیوتیک‌هایی که برای درمان عفونت‌ها استفاده می‌شود
- داروهای ضد استفراغ که برای پیشگیری یا درمان **تهوع و استفراغ استفاده می‌شود**
- داروی قلب

سردرد چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر سردرد دارید به تیم مراقبت‌های درمانی خود اطلاع دهید. تیم مراقبت‌های درمانی، علائم و سابقه پزشکی شما را ارزیابی می‌کند. آنها همچنین معاینه فیزیکی انجام خواهند داد. این اطلاعات به تعیین نوع سردرد و علت آن کمک می‌کند.

در صورت بروز سردرد به پزشک خود اطلاع دهید:

- مکرر یا شدید هستند
- باعث می‌شود از خواب بیدار شوید
- تغییر در فرکانس یا الگوهای دیگر

- جدید هستند یا علائم جدیدی از خود نشان می‌دهند

پزشک ممکن است آزمایش‌های پزشکی خاصی را برای کمک به تشخیص علت سردرد توصیه کند:

- **آزمایش‌های خون**
- **توموگرافی اسکن (CT) / کامپیوتری** که تصویری ۳ بعدی از داخل بدن ایجاد می‌کند.
- **(MRI) تصویربرداری رزونانس مغناطیسی** مغز که از میدان‌های مغناطیسی برای تولید تصاویر دقیق از بدن استفاده می‌کند.
- آزمایش‌های دیگر، براساس الگوی سردرد و علائم

نحوه درمان و مدیریت سردرد در هنگام ابتلا به سرطان

اگر سردرد دارید، همیشه باید به تیم مراقبت‌های درمانی خود اطلاع دهید، به‌خصوص اگر این سردرد مکرر باشد و برطرف نشود. آنها می‌توانند به شما در درمان و مدیریت سردرد کمک کنند.

بسیاری از سردردها را می‌توان در خانه درمان و کنترل کرد. استراحت، فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند استرس خود را کاهش دهید، هیدراته ماندن، و خوب غذاخوردن می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و از سردرد جلوگیری کنید. اجتناب از کافئین یا کاهش مقدار کافئین مصرفی به طور روزانه، نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در صورت امکان، پزشکان شرایطی که باعث سردرد می‌شود را درمان می‌کنند. این درمان را می‌توان با استفاده از دارو یا استراتژی‌های دیگر انجام داد. در مورد داروهای مسکن بدون نسخه‌ای که مصرف می‌کنید به تیم مراقبت‌های درمانی اطلاع دهید.

داروهایی برای پیشگیری و درمان سردرد یا کاهش درد:

- مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن (تیلنول) و ایبوپروفن (ادویل، موتین)
- مسکن‌های مخدر تجویزی مانند کدئین
- داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای
- تریپتان، مانند سوماتریپتان (آلسوما، ایمترکس، زکویت)
- داروهای استروئیدی، به‌ویژه برای سردردهای ناشی از سرطان که به مغز سرایت می‌کند
- آنتی‌بیوتیک، اگر عفونت باعث سردرد شود

برخی از **درمان‌های مکمل** نیز ممکن است به تسکین و پیشگیری از سردرد کمک کنند:

- طب سوزنی که استفاده از سوزن‌های ظریفی است که در نقاط خاصی از بدن قرار می‌گیرند
- ماساژ
- تصویرسازی بصری
- آرامش

با تیم مراقبت‌های درمانی خود در مورد راه‌هایی برای کنترل سردرد با درمان‌های مکمل که به آن **طب یکپارچه نیز می‌گویند**، صحبت کنید

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی در مورد سردرد و سرطان پرسید

- آیا سردرد من می‌تواند ناشی از سرطان یا درمان سرطان باشد؟ یا علت آنها مشکل دیگری است؟
- آیا سردرد یک عارضه جانبی شایع ناشی از سرطان یا درمان سرطانی است که دریافت خواهم کرد؟
- در صورت بروز سردرد یا بدتر شدن سردرد، چه زمانی باید با شما تماس بگیرم؟
- چگونه می‌توانم در ساعات کاری عادی و بعد از آن، با شما تماس بگیرم؟
- چه راه‌هایی وجود دارد که بتوانم سردردهایم را پیگیری کنم؟ چرا این راه‌ها مفید است؟
- چه درمان‌هایی را برای سردرد من توصیه می‌کنید؟
- آیا درمان مکملی برای سردرد توصیه می‌کنید؟
- آیا کارهایی هست که بتوانم در خانه انجام دهم تا سردردم را کاهش دهم؟

منابع مرتبط

مدیریت استرس

ارزیابی	درمان‌های	مکمل	و	جایگزین
چگونه	ردیابی	علائم	مراقبت	از
		سرطان	را	بهبتر
				می‌کند

مدیریت درد