

مقدمه :

یکی از مشکلات شایع در حاملگی سردرد است که بعلت تغییرات هورمونی و گردش خون در دوران حاملگی ایجاد می شود. در سه ماهه اول بخصوص در هفته نهم و دهم بارداری به حداکثر خود می رسد و با افزایش سن بارداری به مرور کم می شود. بیشتر سردردها به علت خستگی یا یک بیماری بی خطر ساده بوجود می آیند ولی در بعضی از موارد می توانند علامت بیماری مهم و خطرناکی باشند.

انواع سردرد

سردرد با علل شایع: +

سردرد تنشی: که ناشی از انقباض و سفت شدن عضلات سر است که به صورت درد خفیف تا متوسط در ناحیه پس گردن و پشت سر رخ می دهد که ساعت ها طول می کشد. و با ماساژ، استراحت، استفاده از کیسه آب گرم یا یخ و مسکن درد کاهش می یابد.

سردرد، ناشی از افسردگی هم به همین شکل

ظاهر می شود.

میگرن: که اغلب به صورت سردرد در نیمی از سر همراه با تهوع و استفراغ و بدتر شدن در اثر نور همراه است. خوشبختانه در حاملگی معمولاً سردردهای میگرنی کاهش یافته و نیاز به دارو هم به همین ترتیب کاهش می یابد، اما باید به یاد داشت مصرف داروهایی مثل ارگوتامین ها که در درمان میگرن بسیار استفاده می شوند، در حاملگی قدغن است.

صرع یا اپی لپسی: که در مادر باردار موجب استرس زیادی می شود؛ زیرا زن باردار می داند مصرف داروهای مربوط به این بیماری می تواند احتمال بروز اختلالاتی در جنین را بیشتر کند.

سردرد با علل ناشایع: +

ترومبوز وریدی: وجود لخته در وریدهای مغزی که در ناحیه سر، درد را ایجاد می کند که در طول چند روز، این درد تشدید می شود و گاهی می تواند کاملاً ناگهانی به سردرد شدید دچار شود. ناتوانی در حرکت یک یا چند دست و پا، ضعف در یک سمت از صورت یا سختی در صحبت را به همراه خود دارد. البته این مشکل بیشتر در دوره پیش و پس از زایمان زنان رایج است،

تومورهای مغزی: تومورهای مغزی اغلب با افزایش

فشار داخل جمجمه باعث ایجاد سردرد نسبتاً شدید دائمی می شوند که صبح ها بدتر است. این سردرد با حرکتی نظیر خم شدن، زور زدن، حبس کردن نفس، سرفه و حرکت دادن سر بدتر می شود. سردرد ناشی از تومورهای مغزی معمولاً با استفراغ (گاهی بدون حالت تهوع) همراه است.

خونریزی مغزی: خونریزی داخل جمجمه علاوه بر ایجاد سردرد شدید ممکن است با فلج عضلات چشم، دو بینی یا خونریزی در شبکیه و زجاجیه همراه باشد. به علاوه گاهی اوقات سکنه های مغزی باعث ایجاد نقائسی در میدان بینایی می شوند که با بررسی میدان بینایی قابل تشخیص است.

در صورتی که سردرد شما با درمناهای استاندارد

معمولی تسکین نیافت به متخصص داخلی، مغز و اعصاب و یا روانشناس مراجعه نمایید

مننژیت: مننژیت یا التهاب پرده های مغزی نیز علاوه بر ایجاد سردرد می تواند باعث فلج عضلات چشمی و ایجاد انحراف چشم و دو بینی شود. به علاوه مننژیت گاهی باعث ترس از نور و درد در موقع حرکات چشم می گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

نکته مهم

اگر سردرد شما همراه با موارد زیر باشد، هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

- این بار شدیدترین سردرد را گرفته‌اید و در گذشته چنین حالتی را تجربه نکرده بودید.
- این اولین حمله سردرد شما است که خیلی شدید است.
- در عرض چند روز یا چند هفته، سردرد شدید و شدید تر می‌شود.
- یافته‌های عصبی غیر طبیعی مانند فلج شدن یا بی‌حسی قسمتی از بدن داشته باشید.
- تب همراه با ضعف، بی‌اشتهایی و غیره
- همراه سردرد، تهوع و استفراغ هم داشته باشید.
- با خم و راست شدن و سرفه، سردرد شما شدید تر شود.
- سردرد، شما را از خواب بیدار کند و یا اینکه سردرد هنگام برخاستن از خواب بروز نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه فرمائید و یا با تلفن ۴۴۱۴۳۶۱۹ تماس حاصل فرمائید.

مشکلات چشمی: معمولاً باعث درد در سمت جلوی سر می‌شود و با مشکلاتی از قبیل دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم در ارتباط است بهمین علت یکی از اولین توصیه‌ها در هنگام بروز سردرد، بررسی و معاینه وضعیت چشم‌ها می‌باشد.

سردرد ناشی از فشار خون: پره اکلامپسی که عموماً بین هفته ۲۰ تا ۳۰ بارداری شروع می‌شود در خانم‌های بارداری که دچار افزایش فشار خون هستند، رخ می‌دهد و تورم دست و پا و صورت در آنها می‌شود. افزایش وزن غیر عادی و هفتگی، وجود پروتئین در ادرار و نوسانات فشار خون در این مادران سبب بروز سردردهای ناگهانی در آنها می‌شود. اگر این علائم جدی گرفته نشوند احتمال دارد که مادر دچار اکلامپسی یا مسمومیت بارداری شود

وسیله یا دستگاه خاصی برای پیش‌بینی احتمال بروز حوادث عروقی مغز وجود ندارد و فقط روش‌های پیشگیری اولیه می‌تواند از بروز سکنه‌ها جلوگیری کند که این مستلزم تغییر در وضعیت تغذیه و کنترل فشار خون، دیابت، چربی و کاهش وزن با کنترل رژیم غذایی و ورزش است

سردرد در بارداری

گروه تخصصی بهداشت، تغذیه و تنظیم خانواده
سال ۱۳۹۰