

درمان غیر دارویی سردردهای مزمن

پژوهشگر و نویسنده:

دکتر غلامرضا مقتدایی



سرشناسه	: مقتدایی، غلامرضا، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: درمان غیردارویی سردردهای مزمن / پژوهشگر و نویسنده غلامرضا مقتدایی؛ ویرایش میرزاآقایی.
مشخصات نشر	: تهران: سیب صادق، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص. ۵/۹ × ۵/۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۸-۳۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سردرد -- درمان جایگزین Headache -- Alternative treatment میگرن -- درمان جایگزین Migraine -- Alternative treatment درمان غیردارویی Therapeutics, Physiological
رده بندی کنگره	: RB1۲۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۴۹۱۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۲۸۹۴۹
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیا



درمان غیر دارویی سردردهای مزمن

نویسنده: دکتر غلامرضا مقتدایی

ویرایش: میرزاآقایی

طراح صفحه و جلد: سودابه بیات

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۸-۳۸-۳

شمارگان: ۲۰۰

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۴۰۱

میدان رسالت، خیابان شهید مدنی، بین ایستگاه مترو فدک و گلبرگ، روبروی

بانک ملی، خیابان شهید میر غضنفری (۱۳۲) پلاک ۱۰ زنگ اول تلفن:

۰۹۱۲۱۰۵۲۹۸۷ همراه ۰۲۱-۷۷۰۳۴۵۱۵-۷۷۲۵۹۰۲۰

Email: sibesadegh@gmail.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات سیب صادق (ع) است.

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۵.....	پاتوفیزیولوژی سردرد
۱۸.....	تقسیم‌بندی‌های سردرد
۲۱.....	سردردهای مزمن
۲۲.....	روش تشخیص
۳۱.....	میگرن
۳۳.....	آسیب‌زایی میگرن
۳۵.....	انواع میگرن
۳۶....	عوامل برانگیزنده و تشدیدکننده سردردها
۳۷.....	میگرن کلاسیک
۳۹.....	میگرن معمولی
۴۱.....	میگرن همی‌پلژیک
۴۱.....	میگرن افتالموپلژیک
۴۳.....	سردردهای تشنّی (انقباض عضلانی)
۴۶.....	علایم بالینی
۵۰.....	سردردهای عروقی - عضلانی یا مخلوط

۸ درمان غیر دارویی سردردهای مزمن

۵۲..... Cluster Headache سردرد کلاستری

۵۵..... سردردها درمان غیر دارویی

۶۹..... شرح حال تعدادی از بیماران درمان شده

www.ketab.ir

مقدمه

آنتونی رابینز می گوید: نیروی عظیم درونی تان را فعال کنید.

سر درد شایع ترین علامت نورولوژیک (عصبی) و یکی از فراوان ترین شکایت های پزشکی می باشد. حدود ۸۰ درصد مردم، حداقل سالی یک بار دچار سر درد می شوند، ۱۰ تا ۱۲ درصد افراد مراجعه کننده به پزشک شکایت اولیه شان سر درد می باشد؛ از این میان ۲۰ درصد آن ها مبتلا به سر دردهای مزمن بوده که نیاز به درمان طولانی مدت دارند.

خوشبختانه اکثریت سر دردها با علت ارگانیک (عضوی) مهمی همراه نبوده و سیر خوش

خیمه‌ی دارند و در بیشتر موارد این استرس‌ها و هیجانات روحی بوده که عامل برانگیزنده و تشدید کننده‌ی سردردها می‌باشد که به راحتی قابل درمان و پیشگیری می‌باشد

سردردها علاوه بر ایجاد نازاحتی‌های جسمی و روحی غیر قابل تحمل برای بیمار، یکی از دلایل شایع غیبت از کار یا امتناع از فعالیت شخصی یا اجتماعی نیز می‌باشد. از این رو سردرد افراد هزینه‌های سنگین مالی و اقتصادی را به فرد و جامعه تحمیل کرده که می‌توان از آن پیشگیری کرد. از طرفی با یک برآورد ساده، سالانه میلیون‌ها دلار ارز جهت تهیه داروهای مسکن و اعصاب مورد نیاز درمان و پیشگیری سردردها از کشور خارج شده که می‌توان آنرا صرف امور فرهنگی و عمرانی کشور کرد.

شایسته است، بدانید، داروهایی که برای درمان و پیشگیری از سردردها به کار می‌روند، از عوارض جانبی بسیار زیادی داشته و در بعضی موارد منجر به اعتیاد دارویی افراد می‌شوند، این امر باعث عدم

رضایت بسیاری از افراد مبتلا شده است، برای مثال قرص ارگوتامین که یک تنگ کننده‌ی عروقی قوی بوده، می‌تواند سبب بیماری‌های عروقی محیطی (ترومبوفلیت)، افزایش فشار خون شدید، بیماری‌های ایسکمیک قلبی، بیماری‌های کلیوی، کبدی و عروقی مغز شود. مسکن‌هایی مثل آسپرین، ایسوبروفن هم سبب تحریک دستگاه گوارشی (گاستریت و پپتیک اولسر) و خونریزی از دستگاه گوارش می‌شوند. قرص پروپرانولول که یکی از داروهای پیشگیری از میگرن بوده، در بیمارانی که نارسانی قلبی یا بیماری‌های ریوی (مثل بیماری آسم) دارند، منع مصرف داشته و قطع ناگهانی آن بسیار خطرناک می‌باشد. مصرف قرص آمی تریپتیلین باعث خشکی دهان، خواب‌آلودگی در طول روز شده و در بیماران مبتلا به گلوکوم (آب سیاه چشم) و هیپرپروستاتیزم خوش خیم، منع مصرف دارد.

از مجموع دلایل فوق‌الذکر می‌توان موارد ذیل را به آن اضافه کرد:

۱. ناراحتی‌های جسمی و روحی بیمار
۲. هزینه‌های بالای درمان برای فرد و جامعه
۳. عوارض زیانبار مصرف داروهای مسکن و
پیشگیرانه
۴. غیبت از کار

با عنایت به اصل منطقی، «پیشگیری مقدم بر درمان» که در علم پزشکی به آن تاکید شده است. بنابراین، ضرورت به کارگیری روشی مفید، موثر با اثر طولانی مدت و بی خطر که اکثریت مردم به راحتی بتوانند از آن استفاده کنند، نگارنده را بر آن داشت، تا با توجه به دانش پزشکی و تجربیات طولانی در این زمینه به مطالعه، پژوهش و تحقیق در گستره‌ی وسیع دست زده و بهترین و آسان‌ترین روش درمانی غیر دارویی را از میان یافته‌های علمی که افراد بیشماری آن را مورد توجه قرار داده و از نتایج آن راضی بوده و درخواست داشته اند، از چگونگی به کار گیری، آن را در قالب جزو یا سی دی در پایان کار ارایه کنم. به نظر رسید، به دلیل ماندگاری این تجربیات موفق، آن را در

قالب کتاب «درمان غیر دارویی سردردهای مزمن»
تقدیم علاقه مندان نمایم.

نگارنده، از سال ۱۳۷۱ به درمان بیماران مبتلا به سردردهای مزمن پرداخت و با کمک ریلکسیشن، طب فشاری، طب سنتی، طب سوزنی و... پرداخت و تاثیر درمانی آن‌ها را با تجویز دارو مورد مقایسه قرار داد. پس از یک دوره‌ی طولانی؛ نتیجه‌ی درمان غیر دارویی و تاثیر آن درمانی بسیار هالی و رضایت بخش بود و ازسوی دیگر روش پیشگیرانه آن هم مفید ارزیابی شد و اکثریت بیماران که دستورات را به خوبی اجرا کرده بودند، از آن رضایت کامل داشتند.

بنابراین در پایان به کلیه بیماران مبتلا به سردردهای مزمن (به خصوص سردردهای میگرنی و تشنی) که سال‌ها از این بیماری رنج می‌برند و تاکنون از هیچ یک از روش‌های درمانی رایج نتیجه‌ی مطلوبی نگرفته اند، توصیه می‌شود، فقط یک ماه هر شب تمرینات مقرر ارایه شده را انجام دهند تا علاوه بر

رهایی از شریماری از دیگر فواید بسیار ارزنده ی،
این روش علمی که از تلفیق ریلاکسیشن،
خلسه ی هیپنوتیک، تلقین به نفس و علم
روانشناسی تصویر ذهنی (سایکوسیرتیک)
حاصل شده، بهره مند شوند.