

It has been supposed that you can call a chronic headache as migraine, until it's

- In some people some foods are Stimulus or booster of headache (such as cheese , chocolate, coffee)
- People with migraines get scared and worried a lot (we can say that mothers with migraines take their babies more to hospital cause of simple illnesses)
- People with migraines scare or get dizzy when they want to get on a airplane or metro or bus or Escalator.
- Maybe we can claim that for people with dizziness first we have to rule out migraine and look for other causes .
- With pains in ear and Auricles becoming hot if cause does not have purulent we must look for symptoms of migraine .
- In some people it causes hearing loss and tinnitus.
- Sometimes with putting pressure on temple (with pulse) or putting a handkerchief around the head and making it abit tight can reduce the pain a little bit.
- Some people get headache when they get compromised to strong winds or strong smells.
- Increase of heart rate during anger.
- Sudden increase of blood pressure without any reason could be one of the symptoms of migraine and in women sometimes decrease of blood pressure.
- Pain in skin of head and hairs, patients say during brushing hair they feel pain.

www.mums.ac.ir/ENTRSRC

Solutions for migraine headaches

Pain killers or prevention, which one?

Pain killer:

- A)** In many cases of weak migraines resting in a calm and dark environment or sleeping or using hot water bags can help reduce the pain and there is no need for pills.
- B)** In cases where the person knows the factor of his/her headache they have to avoid eating or doing it. (sleeping late , eating late , sun light , noise)
- C)** In more severe case where person faces severe headaches once or twice in a month which pain killers does not help patients must use prevention method medicines for treatment to avoid headaches. (With doctors prescription) which usually starts with small doses and within 3 months the right dose for the patient will be known. (The medicine must start with small doses and if it wasn't enough the dose will be increased.

Please take note that if the patient takes the medicine on time and not change the timing by him/her self , within a month we can find out that if the treatment was effective or no and after the first month we can teach the treatment to the patient so they can control the headaches by them self .



Otolaryngology Clinic

Ear, Nose, Throat, Head& Neck

Research Center

General hints about Headaches

Headache is a symptom
(That related to many specialists)
(migraine is not just a headache)

Instruction for the Prevention and treatment



Professors M.M. Ghassemi

Headache

Headache is one of the most common sites of pain in the body which is defined as a pain in the head or upper part of the neck.

It should be reminded that the signs and symptoms of headache or migraines are common subjects in different specialties such as psychiatry, otolaryngology, eye, orthopedics, heart, gynecology, dermatology and digestive system and also general surgeons.

Many patients complain about headache and unfortunately due to similar symptoms with allergy signs, some specialists consider it as sinusitis mistakenly.

Around 90 to 95 percent of people experience headache once in their lifetime. 4 percent of patients who refer to their doctor and 1 to 2 percent of people who admitted in emergency ward in hospitals complain about severe headache.

It seems that headache affects people in all age groups, children as well as adults.

Most types of headaches are benign and resolve quickly, with no affect on quality of life. These headaches are not considered as life threatening ones while others are seriously life threatening and dangerous. For the following symptoms the patient should seek medical care immediately:

- Headaches started recently
- Headaches started suddenly
- Headaches waking the patient in the middle of night
- Headaches that started with coughing or in times of stress
- Progressive headaches, that means the occurrences, duration and amount of pain increases by time.
- Headaches come along with tension or change in level of awareness
- Headaches come along with nausea and vomiting if the food poisoning or diarrhea is not diagnosed by the doctor

Chronic headaches:

Chronic headache or daily headache occurs 15 days or more a month for at least three months.

proven otherwise. This kind of headache can occur in different forms and conditions like tension and stressful situations. This kind of headaches mostly affects the back side of neck, shoulders or spine along with toothache, feeling pain in jaw joint and eyes with sensitivity to light and sound.

It should be noted that acute sinusitis also can cause headache but chronic sinusitis may not cause chronic headache.

Migraine:

A migraine headache can cause intense throbbing or a pulsing sensation in one area of the head and is commonly accompanied by nausea, vomiting and extreme sensitivity to light and sound. It is estimated that about 17 percent of women and 7 percent of men suffer from migraine with different amount of pain and intensity (medium to severe). Migraine can disturb patient's daily life and can be one of the reasons to seek sick leave by the patient.

Symptoms of migraine:

- Each person can have one or more signs of migraine (the health care professional should be aware of family history of migraine), any familial feature of migraine should be noted. In some cases the patient is suffering from migraine with no headache, but the other signs of migraine are presented.
- The amount of pain vary from mild to high intensity
- In the most cases the pain starts from half part of the head but there are also so many cases with both sides of head affecting at the beginning
- Migraine commonly affects temple, around the eyes, nose, forehead, back site of the head, neck, shoulders and also hands
- In the most cases the patient is complaining about a pulsing sensation (in temple, scalp, back of the head and also nose)
- In some cases the headache is accompanied with nausea (which mostly is mistaken by digestive problems), vomiting and feeling bitter after that

- Intense light and sun light could stimulate patients and cause headache, otherwise patient avoid light with wearing sunglasses.

- In times of headache patient prefer to sleep in calm and dark places and they abhor crowded and noisy places (such as wedding parties)

- Most of times or always the patients have family history with migraine(first of all patients should be asked about migraine history in sisters, mother and daughters and then about men in family members like brothers, father and uncles)

- The headache usually starts in people younger than 4 years old(even in 3 to 4 year old children).

- it is more common in women rather than men

- the pain is usually becomes milder 15 to 20 minutes after taking pain killers and in the case of not using pain killer, headache continue up to 72 hours

- In 15 to 20% of cases before beginning migraine patients have symptoms like sparking sense in their eyes

- Usually the eyes of patient which affected with head ache is more defective

- Symptoms of numbness in arm and legs

- Sometimes during headache legs and arms may feel some weakness and Lethargy

- Sometimes gripes and bellyaches in young boys are mistaken with Appendicitis.

- In women in times of periods can cause headaches and severe stomachaches.

- With use of birth control pills could cause severe headaches.

- Sometimes headaches reduce in times of Menopause or pregnancy.

- Usually headaches happen in mornings and when person suddenly wakes up from sleep.



کلینیک گوش و حلقوبینی

مرکز تحقیقات گوش، گلو، بینی، جراحی سروگردن

لذکرات کلی در مهورسدردها

سردرد یک علامت است

(که به تخصص‌های زیادی مربوط می‌باشد)

میگرن فقط سردرد نیست و دستورات درمانی و پیشگیری گنجه



گردآوری کننده:

دکتر محمد مهدی قاسمی

آدرس سایت: www.mums.ac.ir/ENTRSRC

ب (چنانچه هر هفته یک بار یا بیش از چهار بار در ماه سردرد شوند و یا دردها شدید باشد و یا مسکن کاهش نیابد لازم است درمان پیشگیری کننده برای ایجاد سردرد مصرف شود (با تجویز و کنترل توسط پزشک) (بنا بلوکرها و واکسیناسیون ها) (که معمولا از مقدار کم دارو شروع می شود و در عرض سه ماه مقدار مناسب برای کنترل بیمار پیدا می شود (میزان دارو باید از مقدار کم شروع شود و در صورت عدم کافی بودن مقدار اسرا افزایش میدهیم)

قابل ذکر است که اگر افراد داروها را مرتب استفاده نمایند و به سلسله خود نغیر ندهند با یک نوبت درمان یک ماهه مشخص می شود که تشخیص درست بوده و درمان برای این بیماری موثر است یا خیر بعد از ماه اول قادر خواهیم بود روش درمانی را به بیمار آموزش دهیم تا خود بتواند بیماری را کنترل نماید

سرگیجه میگرنی:

داروهای مسکن سرگیجه:

در بیماری که سرگیجه دارند ابتدا داروئی داده می شود که مایع ارسال تحرکات قسمت تمادلی گوش به مغز شود و سرگیجه کنترل شود (مانند بتا سرک - بتا هیستین - دیمین هیدرینات - سینتارزین)

درمان سرگیجه:

لازم است درمان میگرن با مقدار کافی دارو از داروهای بتابلوکر واکسیناسیون شروع شود تا سرگیجه ایجاد نشود

تکرات کلی در مورد سردرد

سردرد

باید مد نظر داشت که سردرد و یا میگرن یک بیماری چند تخصصی (بین تخصص های اعصاب و روان ، گوش و حلق ، چشم ، ارتوپدی ، قلب ، زنان ، پوست ، گوارش-جراحی) می باشد شکایتی بسیار شایع است و متأسفانه خیلی ها چون با ارزی همراه است گرا به عنوان سینوزیت تلقی میکنند تقریباً 95-90 درصد مردم در طول زندگی خود حداقل یک بار سردرد می گیرند (و شاید همه مردم) 4 درصد از کلیه مراجعات به پزشکان و 1 تا 2 درصد از کل مراجعات بیماران به اورژانس بیمارستانها به علت سردرد می باشد سردرد در تمام گروههای سنی از شیرخواران تا سالمندی می تواند رخ دهد . اکثر موارد سردرد خوش خیم هستند و برای حیات بیمار خطرناک نمی باشند

اما سردردهایی با خصوصیات زیر که ممکن است خطر ساز باشند باید به پزشک مراجعه شود

- ♦ آنها عبارتند از :
- ♦ سردردی که اخیراً شروع شده اند
- ♦ سردردی با شروع ناگهانی
- ♦ سردردی که فرد را از خواب بیدار می کند
- ♦ سردردی که در زمان صبح کردن یا روز زن ایجاد می شود سردردهای پیشرونده به این معنی که تعداد دفعات و مدت و یا شدت سردرد روز به روز افزایش یابد
- ♦ سردردی که همراه با تهوع یا استفراغ همراه است
- ♦ سردردی که همراه با تب و استفراغ باشد به شرطی که مستحکم باشد اما اشکال نداشته باشد

سردردهای مزمن :

بهتر است وقتی به سردردی مزمن می گوئیم فرا میگرنی بنامیم تا خلأش ثابت شود(و این سردردها می تواند بصورت نیمه تنسیب ، سردرد های بنسبت گردن و ستانه و سون و فسرابت گردنی و سا بصورت نردهای دندان و مضمیل فک و نردهای حنسی) بروز نماید و باید یاد آور شویم که در سینوزیت حاد ممکن است سردرد داشته باشیم ولی سینوزیت مزمن باعث سردرد مزمن نمی نشود و عیوب انکساری چشم بحدود نداشت باعث سردرد مزمن می شود

سردردهای میگرنی :

حدود 17 درصد خانمها و 7 درصد آقایان مبتلا به سردرد میگرنی می باشند معمولاً با سردردی متوسط تا شدید در آنها وجود دارد که باعث اختلال در عملکرد روزانه آنها می شود و میگرن یکی از علل غیبت در محل کار محسوب می شود .

خصوصیات سردردهای میگرنی

- ♦ مهم است بدانیم که در هر فرد ممکن است یک یا چند علامت زیر مورد توجه فرد قرار گیرد (مستطه خیلی مهم وجود سردردهای میگرنی در مناس و خوشتر و هله و همه می باشد که عملاً از بی خواهد بود .مثلاً کاهی بیماران میگرنی پیدا می شوند که سردرد ندارند ولی علامت دیگر را دارند
- ♦ شدت های کم تا خیلی شدید ممکن است داشته باشد
- ♦ غالباً در یک نیمه سر شروع می شود ولی در طرفه بودن نیز کم نمی باشد
- ♦ محل شایع سردرد میگرنی شقیقه ، اطراف چشم ، ریشه بینی ، پیشانی ، پس سر ، گردن ، شانه ها و دست کاهی گوش و چشمت می باشد
- ♦ اغلب سردرد حالت نبض دار و ضرباندار است (در شقیقه - وسط می - پشت سر - ریشه بینی)رشته اعمام و گوش و حلق
- ♦ به طور شایع حالت تهوع دارند (که با مشکلات گوارشی اشتباه می شود) بندرفت ممکن است استفراغ داشته باشد و گاه استفراغ باعث کاهش سردرد می شود (رشته گوارش)
- ♦ نور های شدید و یا القاب در آنها می تواند سردرد ایجاد نماید و یا از آن بدشان بپایان افراد معمولاً از عیب های آفتابی استفاده می کنند (رشته چشم)
- ♦ در زمان سردرد فرد دوست دارد در محیطی آرام و تاریک بچلبد از محیط های شلوغ و پر سروصدا مثل ترموس می و یا کولرگاز (رشته گوش و حلق)
- ♦ اغلب موارد با هسسته سلبه قانیلی دارند (بگذار خواهر و پندار دختر فرد مبتلا و بعد در مردان مثل برادر و پسر و دایی گرا جستجو نمود) (رشته تنگ)
- ♦ معمولاً در سنین قبل از چهل سالگی شروع می شود (حتی در بچه ها 3 تا 4 ساله نیز وجود دارد) در خانمها شایعتر از آقایان است
- ♦ معمولاً با مسکن بعد از 15 تا 20 دقیقه بهبود می یابد و در صورتیکه مسکن مصرف نشود ممکن است تا 72 ساعت نیز طول بکشد
- ♦ در 15 تا 20 درصد موارد قبل از شروع حمله سردرد علامتی چون جرقه زدن در چشم دارند (رشته چشم)
- ♦ معمولاً چشم طرف مبتلا به سردرد معیوب تر است (رشته چشم)
- ♦ ممکن است بی حسی دستها و یا پاها وجود داشته باشد.(رشته اعصاب رازویی)
- ♦ کاهی در زمان سردرد ضعف و بیحالی و خواب رفتگی دست و پاها رخ میدهد (رشته اعصاب)
- ♦ فوارج های کششی در پسر بچه ها کاهی با اپیتسیم اشتباه می شود (رشته جراب)
- ♦ در خانمها در زمان پرودی می تواند سردرد و یا دل درهای شدید ایجاد کند (رشته زان)
- ♦ با مصرف قرص ضد بارداری ممکن است سردردها شدید شود(رشته زان)
- ♦ و گاه سردرد در زمان بانگی بارداری کاهش می یابد (رشته زان)

- ♦ معمولاً سردردها در هنگام صبح و یا بیدار شدن ناگهانی از خواب وجود دارد (رشته اعصاب)
- ♦ در تعدادی از افراد ممکن است بعضی از غذاها محرک میگرن و یا تشدید کننده سردرد باشد (مثل پنیر ، شکلات ها ، جبهه) (رشته نده)
- ♦ در افراد میگرنی اضطراب و تنگی و ورزش و نظیره بسیار زیاده است (می توان گفت که همان میگرنی با هر بیماری ساده ای چه های خود را بیشتر به پزشک می برده اند)
- ♦ این افراد در سوزش به گویوس مترو ، بی برقی و هواییم حراس دارند و پسرانجه می گیرند(رشته گوش)
- ♦ شاید بخوان ادا کرد که لازم است برای بیماران سرانجه ای اول میگرن را زد نموده بعد برای تشخیص های دیگر اقدام نمود (رشته گوش و حلق)
- ♦ درد گوش و باغ شدن لاله گوش اکثر علت گیت نداشته باشیامیه علامتی از میگرن توجه نمود(رشته گوش)
- ♦ در بعضی افراد کاهش شنوایی و شنی توس در گوش ایجاد می کنند(رشته گوش و حلق)
- ♦ گاه با فرفرف ناهیمه شقیقه (تنگ دار) و یا بستن سر با یک دستمال درد تخفیف می یابد (رشته اعصاب)
- ♦ بعضی از افراد با درمعرض باد و یا پوهایی کتند که قرار میگرن سردرد می شوند (رشته زان)
- ♦ مطبق قلب ممکن است در زمان فعالیت ایجاد می شود(رشته قلب)
- ♦ افزایش فشارخون های ناگهانی بدون پشت می تواند از علامت میگرن باشد در خانمها کاهی باعث کاهش فشارخون نیز می شود (رشته قلب)
- ♦ کاهی درد در پوست سر و موها وجود دارد که شخص اظهار میدارد در موقع شسته کردن موها درد دارد (رشته پوست)

درمان سردردهای میگرنی

مسکن درد و یا پیشگیری کننده کدامیک :

- ♦ مسکن درد :
- ♦ الف) در بسیاری از موارد سردردهای میگرنی که خفیف هستند بدون مصرف قرص با استراحت در محیط تاریک و ساکت و یا خوابیدن و یا استفاده از کمپرس آب گرم بهبود می یابد و نیاز به مسکن ندارند
- ♦ ب) در مواردی که شخص عامل خاصی را برای شروع سردرد خود می داند باید آن ماده را نخورد و یا آن کار را انجام ندهد (مثلاً پرهیز دیر خوابیدن ، دیر غذا خوردن ، نور آفتاب و سروصدا)
- ♦ ج) در موارد شدیدتر که در ماه یک یا دوبار سردرد شدید دارند افراد فمیده دند که کدام مسکن (استامینوفن ، دکلوفناک و یا پروفن) برای کاهش سردردشان بهتر است و مصرف میکنند و یا از قرص های میگرنی حاوی (تریپتان ها ، ارگوتامین ها) استفاده می کنند که آنها نیز به عنوان مسکن سردرد هستند