

# تفاوت سردرد خوشه ای و میگرن: علائم، علل و روش درمان

هنگامی که در مورد سردردهای شدید، تأثیر آنها و درمان‌های موجود صحبت می‌کنیم، تمایز قائل شدن بین سردرد خوشه ای و میگرن اهمیت زیادی دارد.

اگرچه هر دو بیماری با سردرد همراه هستند و به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارند، اما اساساً با هم متفاوت هستند.

## آیا سردرد خوشه ای و میگرن متفاوت هستند؟

سردردهای خوشه ای و میگرن هر دو باعث درد می‌شوند، اما از نظر علائم، علت و درمان متفاوت هستند. به عنوان مثال، سردردهای خوشه ای بارها در روز اتفاق می‌افتند در حالی که سردرد میگرنی یک اتفاق رایج روزمره نیست و اگر رخ دهد، فقط یک بار اتفاق می‌افتد. هم سردردهای میگرنی و هم خوشه ای عمدتاً در یک طرف سر مشاهده می‌شوند. با این حال، میگرن می‌تواند حواس دیگر مانند بینایی را تحت تأثیر قرار دهد، کاری که سردردهای خوشه ای انجام نمی‌دهند.

سردرد خوشه ای سردردی است که چندین بار در روز بروز می‌کند و طول آن کوتاه و بسیار دردناک است. این سردرد ممکن است فقط یک طرف سر را درگیر کند و معمولاً درد در اطراف چشم احساس می‌شود. سردردهای خوشه ای از هر هزار نفر یک نفر را مبتلا می‌کند و در مردان بیشتر از زنان است. میگرن می‌تواند باعث سردرد شدید و علائمی مانند تهوع، استفراغ، از دست دادن موقت بینایی، درد پشت چشم، حساسیت به نور و صدا و درد در شقیقه‌ها شود. درک تفاوت سردرد خوشه ای و میگرن می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه درمانی موثرتری را برای مدیریت آن اتخاذ کنید.

سردردهای خوشه‌ای (Cluster Headache) معمولاً کوتاه‌تر هستند و از چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشند، اما شدیدتر و دردناک‌تر بوده و معمولاً در طی چند هفته یا چند ماه عود می‌کنند. در حالی که میگرن ادامه دارد و باعث ناراحتی شدید می‌شود، سردردهای خوشه ای شدید اما گذرا هستند و معمولاً با احساس درد سوراخ کننده در یک طرف سر مشخص می‌شوند. این درد گاهی آنقدر غیرقابل تحمل است که سردردهای خوشه ای را به عنوان «سردرد خودکشی» توصیف می‌کنند.

## میگرن چیست؟

میگرن (Migraine Headache) یک وضعیت ناتوان کننده است که معمولاً با سردردهای متوسط تا شدید همراه است. شما معمولاً حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا را تجربه می‌کنید که به این علائم اورا (Aura) گفته می‌شود. میگرن ممکن است یک بار اتفاق بیفتد یا یک مشکل تکرار شونده (مزمن) باشد و حملات آن از چند ساعت تا چند روز طول بکشد. میگرن‌های مزمن می‌توانند زندگی روزمره شما را مختل کنند، به طوری که نمی‌توانید حتی کارهای ساده‌ای مانند تماس‌های تلفنی یا تماشای تلویزیون را انجام دهید.

The advertisement is on a green background. At the top, a black box contains the text 'مشاوره تلفنی' (Teleconsultation). Below this, a white box contains the text 'مرکز تخصصی' (Specialized Center) and 'مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده' (Marriage and Family Counseling). The central text reads 'حال خوب' (Good Mood). To the right is a circular logo with a stylized human figure. Below the white box, a blue box says 'دکتر رویا درویش پیشه' (Dr. Roya Drouish Pish). A white box contains the phone number '۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸'. At the bottom, a white box says 'ازدواج و زوج درمانی' (Marriage and Couple Therapy). Small text at the bottom left of the white box indicates 'شماره: ۵۹۱۰' and 'سال تأسیس: ۱۴۰۲'.

دکتر رویا درویش پیشه

## تفاوت در علائم بیماری

شما علائم و نشانه‌های مختلفی را تجربه می‌کنید. پس با بررسی نوع علائم می‌توانید درک بهتری از تفاوت سردرد خوشه ای و میگرن داشته باشید.

### علائم سردرد خوشه ای

سردردهای خوشه ای همیشه در یک طرف سر، معمولاً در اطراف شقیقه یا چشم رخ می‌دهد. افراد مبتلا به این نوع سردرد اغلب قرمزی چشم، اشک

و احتقان بینی را تجربه می‌کنند، اما این علائم فقط در یک طرف صورت دیده می‌شوند. از علائم کلی سردردهای خوشه ای می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درد عمیق در اطراف شقیقه یا چشم
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- اشک قرمزی چشم
- آبریزش چشم
- افتادگی پلک

## تفاوت در علت بیماری

علت سردرد نیز اهمیت زیادی دارد، زیرا به درمان موثر کمک می‌کند. در ادامه به تفاوت سردرد خوشه ای و میگرن از نظر علت می‌پردازیم.



## علل بروز سردرد خوشه ای

علت دقیق سردردهای خوشه ای به طور کامل شناخته نشده است. برخی از متخصصان مغز و اعصاب معتقدند که به دلیل فعالیت بیشتر در هیپوتالاموس رخ می‌دهد. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که دما، گرسنگی و تشنگی را کنترل می‌کند. این ناحیه از مغز همچنین ممکن است مسئول گشاد شدن رگ‌های خونی باشد که باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شود که همین موضوع سردرد را به همراه دارد. با این حال، عوامل خطر برای سردردهای خوشه ای عبارتند از:

- جنسبت مرد
- پیری
- سیگار کشیدن
- آفریقایی تبار بودن
- مصرف الکل
- ژنتیک

**عواملی که شاید باعث ایجاد سردرد خوشه ای شوند عبارتند از:**

- نیتروگلیسرین
- نوشیدن الکل
- هیدروکربنها مانند حلالهای نفتی و عطرها
- گرما و چرت زدن
- کمبود خواب
- خواب با حرکت سریع چشم (REM)

## **علل بروز میگرن**

علت دقیق میگرن نیز ناشناخته است. عواملی که شاید باعث سردردهای میگرنی شوند عبارتند از:

- واکنشهای آلرژیک
- نورهای روشن، صداهای بلند و بوها یا عطرها خاص
- تغییر در الگوهای خواب
- قرار گرفتن در معرض دود
- حذف وعدههای غذایی
- نوشیدن الکل
- نوسانات سیکل قاعدگی
- مصرف قرص ضد بارداری
- غذاهای حاوی تیرامین (پنیر کهنه، ماهی دودی، جگر مرغ، انجیر و مقداری لوبیا)،
- غذاهای حاوی مونوسدیم گلوتامات (MSG) یا نیترات (بیکن، هات داگ و سلامی)
- سایر غذاها مانند شکلات، آجیل، کره بادام زمینی، آووکادو، موز، مرکبات، پیاز، لبنیات و غذاهای تخمیر شده یا ترشی