

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

موثرترین دارو برای درمان سر درد خوشه ای یا کلاستر در خانه

سر درد خوشه‌ای یا کلاستر cluster headache نامی است که به دلیل الگوی خاصی که حملات این نوع سر درد دارند، به آن اطلاق شده است. کلمه "خوشه" یا "کلاستر" به این معنی است که حملات این سر درد در دوره‌های زمانی مشخص و به صورت گروهی یا خوشه‌ای رخ می‌دهند.

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که چطور موثرترین دارو برای درمان سر درد خوشه‌ای را می‌توان انتخاب کرد. باید گفت پیش از انتخاب داروها قدم‌های مهم‌تری وجود دارد که باید پله به پله طی شود تا به بهترین نتیجه با کم‌ترین عارضه دست یافت.

مرحله اول برای انتخاب مطلوب‌ترین راه درمان سر درد خوشه ای، تشخیص درست آن است. برای اطمینان از اینکه آیا سر درد شما خوشه ای بوده یا خیر باید حتما به پزشک متخصص مراجعه نمایید و ایشان با رصد و پایش شرایط شما امکان تشخیص صحیح این عارضه را دارد. بنابراین پیش از خود درمانی حتما از وجود سر درد خوشه‌ای اطمینان حاصل نمایید.

پس از اینکه اطمینان حاصل نمودید که سر درد شما از نوع خوشه‌ای بوده باید محرک‌ها و علل بروز این عارضه را با کمک دکتر خود بررسی نمایید. برخی اوقات راه درمان قطعی سر درد خوشه ای اجتناب از محرک‌های آن و به نوعی پیشگیری از بروز این عارضه است.

اگر امکان اجتناب از عواملی که مسبب بروز سر درد خوشه‌ای هستند را ندارید و گاه بی‌گاه به آن دچار می‌شوید بهتر است راه درمان سر دردهای خوشه ای را با پزشک متخصص خود بررسی نموده و مناسب‌ترین آن را به تشخیص ایشان انجام دهید.

در ادامه سعی کرده‌ایم به طور خلاصه از مرحله شناخت علت‌های ایجاد سر درد خوشه‌ای تا علائم و درمان سر درد خوشه ای در خانه را بررسی کرده و توضیح دهیم:

شناسایی محرک‌های سر درد خوشه ای

همان‌طور که گفته شد پس از حصول اطمینان از سر درد خوشه ای یا کلاستر باید علت بروز آن تشخیص داده شود و در صورت امکان از آن جلوگیری گردد. علت دقیق سر دردهای کلاستر cluster headache هنوز به صورت قطعی اعلام نشده است، اما به طور کل عواملی وجود دارند که می‌توانند سبب تشدید این عارضه یا محرک آن باشند. در ادامه به ذکر شایع‌ترین علل و محرک‌های ایجاد سر درد خوشه ای خواهیم پرداخت:

- آلرژی
- استرس
- کم آبی بدن
- مصرف الکل
- خواب نامنظم
- تغییرات هورمونی
- سابقه ضربه به سر
- دمای بالا و حرارت زیاد
- اختلال در ریتم شبانه روز
- فعالیت غیرطبیعی هیپوتالاموس
- برخی داروها مانند نیتروگلیسرین
- عوامل ژنتیکی (داشتن سابقه خانوادگی)
- استعمال دخانیات (سیگار، کوکائین و قلیان)

- تغییر در سطح سروتونین و هیستامین در مغز
- عوامل محیطی (نور شدید، بوی تند و ارتفاع زیاد)
- فعالیت‌های بدنی شدید (رابطه جنسی خصوصاً در آقایان)
- تغییر فصل (خصوصاً پاییز و بهار به علت تغییرات زیاد در نور و دما)
- غذاهای حاوی نیتريت یا هیستامین (گوشت‌های فرآوری شده، بیکن و هات داگ)

علائم سر درد خوشه ای یا کلاستر

سر درد خوشه‌ای یکی از شدیدترین و دردناک‌ترین انواع سر دردها به شمار می‌رود که معمولاً به‌طور ناگهانی آغاز می‌شود و فرد مبتلا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نوع سر درد به دلیل شدت بالای درد و تکرار مکرر حملات، می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به شدت کاهش دهد. سردردهای کلاستر معمولاً در آقایان بیشتر رخ می‌دهد.

سر درد خوشه ای یا کلاستر در دوره‌های زمانی معین (خوشه‌ها) به‌صورت متناوب و با الگوی مشخصی رخ می‌دهد. این سردردها معمولاً در یک طرف سر احساس می‌شوند و همراه با علائمی مانند اشک ریزی قرمزی چشم، گرفتگی بینی یا آبریزش، تعریق صورت، و افتادگی پلک هستند. حملات سردرد خوشه‌ای معمولاً بین ۱۵ دقیقه تا ۳ ساعت طول می‌کشند و ممکن است چندین بار در روز و به مدت چند هفته تا چند ماه رخ دهند. در ادامه به ذکر رایج‌ترین علائم سر درد کلاستر می‌پردازیم:

- قرمزی، اشک ریزی و تنگ شدن مردمک چشم (همان سمتی که سر درد خوشه ای به وجود آمده)
- احساس گرما یا سرما (تعریق زیاد در طرفی از سر درد کلاستر cluster headache رخ داده)
- کاهش تمرکز، مشکل در حافظه و خستگی مفرط
- درد شدید و متمرکز در یک طرف سر و صورت
- حس فشار در گوش (سمت ابتلا)
- حالت تهوع، استفراغ و سر گیجه
- حساسیت به صدا، نور و بو
- احساس سنگینی در سر
- تیر کشیدن سر
- لرزش دست‌ها
- درد معده
- تب و لرز

درمان سردرد خوشه ای در خانه

اگرچه برخی از افراد دچار سر درد خوشه ای یا کلاستر cluster headache به شکل مزمن می‌شوند اما در بسیاری از موارد به صلاحدید پزشک از روش‌های ساده در منزل می‌توان از بروز سر درد خوشه ای جلوگیری کرد و یا به درمان سر درد خوشه ای پرداخت.

از رایج‌ترین روش‌های درمان سردرد خوشه ای در خانه مصرف داروهای OTC، تغییر در سبک زندگی و استفاده از گیاهان دارویی و طبیعی است. ما در ادامه به توضیح مفصل در مورد هرکدام از این شیوه‌ها می‌پردازیم.

چطور تغییر در سبک زندگی به درمان سر درد خوشه ای کمک می‌کند؟ همان‌طور که اشاره کردیم مصرف الکل، استعمال دخانیات و یا میل کردن غذاهای حاوی نیتريت می‌تواند سبب ایجاد سر دردهای خوشه‌ای و کلاستر شود. پیشگیری و اجتناب از این عوامل به

نوعی درمان سردرد های خوشه ای را در بر دارد. موارد زیر جزو ساده ترین راهکارهایی هستند که در صورت رعایت می‌توانید از این عارضه دردناک دور بمانید:

۱. هیدراته ماندن و رفع کم‌آبی بدن ساده‌ترین راهکار ممکن برای درمان سر درد خوشه ای ایجاد شده به علت کم آبی است.
۲. مدیریت استرس با استفاده از تکنیک‌های یوگا، مدیتیشن، تنفس‌های عمیق و تمرینات آرامش بخش
۳. تنظیم الگوی خواب منظم و در یک ساعت مشخص می‌تواند از ایجاد سر درد کلاستر جلوگیری کند.
۴. اجتناب از غذاهای محرک و رعایت رژیم غذایی که پزشک توصیه می‌کند درمان قطعی سر درد خوشه ای به علت میل کردن غذاهای حاوی نیتريت و هیستامین را در بر دارد.
۵. ترک استعمال دخانیات از دیگر روش‌هایی به شمار می‌رود که به کاهش حملات و درمان سر درد خوشه ای کمک می‌نماید.

نقش داروها و معرفی موثرترین دارو برای درمان سردرد خوشه ای

داروها در درمان سردرد خوشه‌ای در خانه نقش به سزایی دارند. در سید دارویی هر خانه‌ای معمولا چند ورق قرص استامینوفن یا دیگر مسکن‌های درد وجود دارد اما آیا فقط مسکن‌ها هستند که سبب درمان سردرد خوشه ای در خانه به وسیله داروها می‌شوند؟ باید گفت خیر!

داروهایی که فقط با تجویز پزشک و به منظور درمان سردردهای خوشه ای تجویز می‌شوند به ۲ مدل تسکین دهنده و پیشگیری کننده تقسیم می‌شوند.

دارو برای درمان سردرد کلاستر: این داروها برای کاهش سریع علائم سر درد خوشه ای cluster headache در هنگام شروع حمله استفاده می‌شوند. هدف اصلی از مصرف این داروها، کاهش سریع درد و سایر علائم مرتبط با سر درد کلاستر است. داروهای تسکین‌دهنده سریع باید به محض شروع علائم مصرف شوند تا اثربخشی بهتری داشته باشند. تریپتان‌ها (سوماتریپتان و زولمی تریپتان)، ارگوتامین‌ها و لیدوکائین بینی از این دسته داروها محسوب می‌شوند.

داروهای پیشگیرانه: این داروها برای کاهش تعداد حملات و شدت سر درد خوشه ای در طول زمان استفاده می‌شوند. داروهای پیشگیرانه به‌طور معمول به‌صورت روزانه مصرف می‌شوند تا از بروز حملات جلوگیری کنند یا شدت آنها را کاهش دهند. لیتیم، وراپامیل، کورتیکواستروئیدها، توپیرامات و ملاتونین جزو دسته داروهای پیشگیرانه به شمار می‌روند.

اما رایج‌ترین و موثر ترین دارو برای درمان سردرد خوشه ای در خانه مسکن‌های درد OTC هستند که با قیمت‌های ارزان و در هر داروخانه‌ای قابل خریداری هستند. باید به یاد داشته باشید درمان سر درد خوشه ای در منزل فقط در صورتی امکان‌پذیر بوده که خفیف باشد. در صورت شدت یافتن و تشخیص پزشک معالج مبنی بر استفاده داروهای تسکین دهنده و پیشگیرانه که پیش‌تر در مورد آنها توضیح دادیم باید کاملاً تحت نظر ایشان دوره درمان طی شود. از مصرف خودسرانه داروهای تجویز شده و یا قطع آنها جدا خودداری نمایید.

مسکن‌های درد OTC معمولا شامل استامینوفن یا یک ضد التهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن هستند. این مواد موثره با کاهش التهاب و درد می‌توانند موثرترین دارو برای درمان سردرد خوشه ای خفیف باشند. استفاده بیش از حد از مسکن‌های OTC می‌تواند منجر به سردردهای بازگشتی (Rebound Headache) شود. بنابراین، این داروها باید به‌طور محدود و با احتیاط استفاده شوند.

مگافن بین که ترکیبی از استامینوفن، ایبوپروفن و کافئین است می‌تواند به سرعت درد و التهاب‌ها را کاهش داده و منجر به آرامش فرد گردد. اگرچه مصرف این نوع از دارو برای طولانی مدت توصیه نمی‌شوند اما برای درمان سر درد خوشه ای به طور موقت مناسبند.

۳ ماده طبیعی که به درمان سردرد خوشه ای در خانه کمک میکند!
از قدیم‌الایام مصرف گیاهان دارویی به منظور درمان و تسکین بسیاری از امراض مورد استقبال بوده‌اند. مصرف برخی از گیاهان دارویی به صورت موقت امکان کاهش التهاب و سر درد خوشه‌ای را فراهم می‌کند.

۱. زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی طبیعی بوده که می‌تواند به کاهش درد سردرد خوشه‌ای کمک کند. مصرف زنجبیل به صورت چای یا کپسول می‌تواند مفید باشد.
۲. بابونه دارای خواص آرامش‌بخش و ضدالتهابی است که می‌تواند به کاهش درد و تسکین علائم سردرد خوشه‌ای کمک کند. نوشیدن چای بابونه یا استفاده از قطره‌های روغن بابونه در آب حمام می‌تواند مؤثر باشد.
۳. روغن نعناع دارای خاصیت خنک‌کنندگی بوده و می‌تواند به تسکین سر درد خوشه‌ای کمک کند. چند قطره روغن نعناع را با روغن حامل مخلوط کرده و روی شقیقه‌ها و پیشانی ماساژ دهید.
۴. زردچوبه دارای ترکیب فعال به نام کورکومین است که خواص ضدالتهابی دارد و می‌تواند به درمان سر درد خوشه‌ای کمک کند. افزودن زردچوبه به غذاها یا مصرف کپسول‌های مکمل آن می‌تواند موثر تر باشد.
۵. استفاده از اسانس اسطوخودوس در ماساژ، حمام یا به صورت آروماتراپی می‌تواند به کاهش استرس و تسکین سردرد کمک کند. بوییدن روغن اسطوخودوس نیز می‌تواند اثرات آرامش‌بخش داشته باشد.

سوالات رایج درباره سر درد خوشه ای یا کلاستر

تا اینجا به ذکر مهم‌ترین اطلاعاتی که باید در مورد سر درد کلاستر داشته باشید پرداخته‌ایم. علل به وجود آمدن، علائم و درمان سر درد خوشه ای یا کلاستر از رایج‌ترین سوالات مراجعین به داروخانه‌ها بوده است. ما در تحقیقات میدانی که داشتیم به برخی از سوالات کلیدی شما عزیزان پی برده‌ایم که در ادامه به آن‌ها پاسخ خواهیم داد.

- رایج‌ترین انواع درمان سر دردهای خوشه‌ای درمان‌های تسکینی (اکسیژن درمانی، داروهای ضد میگرن مانند سوماتریپتان و داروهای استنشاقی مانند دی‌هیدروارگوتامین) و درمان‌های پیشگیرانه (داروهای ضد فشار خون مانند وراپامیل، داروهای ضد تشنج مثل توپیرامات و داروهای ضد افسردگی مثل لیتیم) هستند.
- اگر به علت ایجاد سردردهای خوشه‌ای دچار کاهش هوشیاری، عدم تمرکز، گرفتگی گردن و تغییر در بینایی شدید فوراً به اورژانس و یا پزشک متخصص مراجعه کنید.
- مصرف برخی مکمل‌ها مانند منیزیم، ویتامین B2 و کوآنزیم Q10 ممکن است در کاهش شدت و فراوانی حملات مفید باشند. اما قبل از مصرف هر گونه مکمل، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- سر درد کلاستر بسیار دردناک، یک طرفه، ضربان دار، سوزاننده، سوراخ کننده و به داخل فرو رونده است.
- این نوع سردرد معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و می‌تواند تا چندین بار در روز رخ دهد.
- این سردردها معمولاً در طول شب و اغلب یک یا دو ساعت بعد از به خواب رفتن شروع می‌شوند.
- کالسیتونین هورمونی است که می‌تواند به کاهش تعداد حملات کمک کند. (استفاده از کلسی تونین برای درمان سردرد خوشه ای به عنوان یک درمان استاندارد به طور گسترده پذیرفته نشده است و نیاز به مطالعات بیشتر دارد)

- هیپوتالاموس، بخشی از مغز که ساعت بیولوژیک بدن را کنترل می‌کند، در بروز سردرد خوشه‌ای نقش دارد.
- برخی از افراد گزارش داده‌اند که خوابیدن در حالت نشسته توانسته به تسکین سردردهای خوشه‌ای آن‌ها کمک کند.
- سردرد کلاستر به قدری دردناک است که برخی آن را با درد زایمان مقایسه کرده و به آن سردرد خودکشی نیز می‌گویند.
- سر درد خوشه‌ای معمولاً با میگرن اشتباه گرفته می‌شود اما باید گفت که محل درد سر درد خوشه‌ای یک طرفه بوده و این مهم‌ترین تفاوت بین این ۲ مورد محسوب می‌گردد.
- یکی از روش‌های درمان سردردهای خوشه‌ای استفاده از دستگاه الکتریکی بوده (عصب واگ) این دستگاه نیز مانند روش‌های دیگر فقط با توصیه و تجویز پزشک مورد استفاده قرار گرفته و با ایجاد انقباض‌های کوچک به مدت ۹۰ ثانیه سبب تسکین سردردهای کلاستری می‌گردد.
- سوماتریپتان‌ها که یکی از کاهش دهنده‌های سر دردهای خوشه‌ای هستند به صورت تزریقی توسط خود فرد در منزل انجام می‌شوند و معمولاً تعداد دفعات استفاده از آن‌ها ۲ بار در روز است. سوماتریپتان همچنین به صورت اسپری نیز مصرف می‌گردد.
- برای درمان سر درد خوشه‌ای و تشخیص صحیح آن بهتر است بلافاصله پس از شروع اولین دردهای مشکوک به سر درد کلاستر cluster headache به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه نمایید.
- برخی از افراد مبتلا به سردردهای خوشه‌ای گزارش داده‌اند که بوی‌های خاص مانند بوی رنگ یا بنزین می‌تواند حملات را تحریک کند.
- از هر ۱۰۰۰ نفر معمولاً یک نفر مبتلا به سر دردهای خوشه‌ای می‌شود و این موضوع اغلب در آقایان اتفاق می‌افتد. سنین ابتلا به سردرد کلاستر معمولاً بین ۲۰ الی ۴۰ سالگی بوده و ممکن است تا آخر عمر ادامه داشته باشد.
- از بین انواع سر درد، سر درد خوشه‌ای کم‌ترین شیوع را دارد.
- از آنجایی که در برخی از افراد سر درد کلاستر cluster headache در فصل‌هایی خاص مانند بهار و پاییز بیشتر رخ می‌دهد ممکن است با آلرژی و یا حساسیت اشتباه گرفته شود.
- جراحی‌هایی مانند جراحی رادیویی در صورت صلاحدید پزشک به افرادی که مبتلا به سردرد خوشه‌ای مزمن هستند احتمال دارد پیشنهاد شود. در این عمل‌ها بخشی از مغز یا عصب برداشته یا تخریب می‌شود.

نتیجه‌گیری

سر درد خوشه‌ای یکی از انواع سردردها بوده که می‌تواند روی کیفیت زندگی افراد تاثیر زیادی بگذارد. تشخیص صحیح نوع سر درد از مواردی محسوب می‌شود که فقط به تشخیص پزشک معالج با بررسی‌های بالینی و آزمایش‌هایی مانند CT SCAN و MRI انجام می‌گردد.

عوامل و محرک‌های زیادی از جمله عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی، استرس و کم‌خوابی می‌تواند به ایجاد این عارضه کمک کند. درمان قطعی سردرد خوشه‌ای با شناخت علت به وجود آمدن آن و اجتناب از محرک امکان‌پذیر است.

از علائم بارز سر درد خوشه‌ای یا کلاستر می‌توان به تمرکز بر روی یک طرف سر و درد در نواحی چشم، پیشانی، گونه و تعریق زیاد در همان قسمت از سر باشد. به منظور انتخاب مطلوب‌ترین و موثر ترین دارو برای درمان سر درد خوشه‌ای، پزشک پس از انجام معاینات کامل داروهای پیشگیرانه و یا داروهای تسکین دهنده را تجویز می‌کند.

از داروهای OTC مانند مگافن پین، ۳۲۵ مگافن و ۵۰۰ مگافن برای کاهش التهاب و درمان سردرد خوشه‌ای در خانه به طور موقت می‌توان استفاده کرد. اگرچه این داروها به قیمت مناسب در

دسترس عموم هستند اما نباید به طور خود سرانه و طولانی مدت از آنها استفاده کرد چرا که می‌تواند عوارض ناخواسته ای به همراه داشته باشد.

استفاده از گیاهان و مواد طبیعی مانند زردچوبه، زنجبیل، بابونه، نعناع و اسطوخودوس دیگر مواردی هستند که سبب درمان سردردهای خوشه ای cluster headache و کاهش علائم ناشی از آن می‌شوند.

به یاد داشته باشید تمام موارد مذکور به منظور افزایش آگاهی جامعه از سر درد خوشه ای و راه درمان آن بوده و به هیچ عنوان اطلاعات مطالعه شده در اینترنت جایگزین توصیه‌ها، تجویز و دستورالعمل‌های پزشک معالج باشد.

اگر علاقه‌مند به مطالعه بیشتر در خصوص سر دردهای خوشه‌ای و یا کلاستری هستید از منابع معتبری مانند [mayoclinic](https://www.mayoclinic.org) استفاده نمایید.