راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سردرد تنشی و گردنی»

سردرد و مسکن

سردرد ناشی از مسکن، داروها، دفترچه و داستان آقای حسینی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** رو همیشه به **پزشک** نشون بده، حتی اگه خفیفه. **همون روز به پزشک**: سردرد تازه با **حساسیت پوست سر** یا **درد فک** موقع جویدن؛ سردردی که هر روز **بدتر** می‌شه؛ سردرد با **تب**؛ سردرد بعد از **ضربه به سر**. **فوراً ۱۱۵**: سردرد **ناگهانی** و **انفجاری** (بدترین سردرد عمرت در چند ثانیه)؛ سردرد با **گردن سفت** و **تب**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**؛ **تشنج** یا **گیجی**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سردرد ۸

۱. چه نوع سردردی؟ ۹

۲. سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن ۹

۳. علائم خطر ۱۱

۴. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۵. داروها و مسکن ۱۶

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۶. دفترچه‌ی سردرد ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۸. داستان آقای حسینی: مسکن هر روز ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **مسکنه**.

در این راهنما

- چه نوع سردردی؟
- سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- داروها و مسکن
- دفترچه‌ی سردرد
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای حسینی: مسکن هر روز
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سردرد

چه نوع سردردی؟، سردرد تنشی، سردرد گردنی، سردرد ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.

چه نوع سردردی؟

نوع	معمولاً
سردرد تنشی	**فشار** یا **سفتی** دور سر، **دو طرفه**، نه ضربان‌دار، با فعالیت روزانه **بدتر نمی‌شه**
میگرن	**ضربان‌دار**، اغلب **یک طرفه**، با **تهوع** و حساسیت به **نور** و **صدا**، با فعالیت **بدتر**
سردرد گردنی	از **پشت گردن** شروع می‌شه و به **سر** و **پیشونی** می‌ره؛ با حرکت یا وضعیت **گردن** بدتر
سردرد ناشی از مسکن	**تقریباً هر روز**، در کسی که **زیاد** مسکن می‌خوره
سردرد ثانویه	علامت یک **بیماری دیگه**؛ فصل ۳

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **بیشتر از یک نوع** سردرد دارن، مثلاً میگرن **و** سردرد تنشی. تشخیص نوع سردرد با **پزشکه**.

اول بفهم چه نوع سردردی داری.

سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن

مرور	یافته
Diener (Lancet Neurology، ۲۰۱۹)	خوردن **زیاد** مسکن می‌تونه خودش سردرد **روزانه** بسازه؛ درمانش **کم کردن** یا **قطع** مسکن زیر نظر پزشک و **پیشگیریه**

کی شک کنم؟

☐	
	مسکن **ساده** (استامینوفن، ایبوپروفن) در **۱۵ روز** یا بیشتر در ماه
	مسکن **ترکیبی**، **تریپتان** یا **کدئین‌دار** در **۱۰ روز** یا بیشتر در ماه
	سردرد **تقریباً هر روز**، صبح‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

مسکن رو **خودسرانه** و یک‌باره قطع نکن؛ با **پزشک** برنامه بریز.

کم کردن مسکن: چی انتظار داشته باشم؟

زمان	معمولاً
روزهای اول	سردرد ممکنه **بدتر** بشه؛ طبیعیه و موقته

زمان	معمولاً
۲ تا ۴ هفته	سردرد کم‌کم **کمتر**
ماه ۲ تا ۳	الگوی سردرد **روشن‌تر**؛ پزشک درباره‌ی **پیشگیری** تصمیم می‌گیره

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی کم کردن رو **پزشک** می‌ریزه؛ بعضی مسکن‌ها (مثل **کدئین‌دار**ها) نباید یک‌باره قطع بشن.

مسکن زیاد، سردرد بیشتر.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	سردرد **ناگهانی** و **انفجاری**، بدترین سردرد عمر در **چند ثانیه**
	سردرد با **تب** و **گردن سفت**
	ضعف، **بی‌حسی**، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**
	تشنج، **گیجی** یا **کاهش هوشیاری**

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد **تازه** بعد از **۵۰** سالگی
	سردرد با **حساسیت پوست سر**، **درد فک** موقع جویدن یا **تاری دید** (کتاب «پلی‌میالژی روماتیکا»)
	سردرد که هر روز **بدتر** می‌شه یا **الگوش** عوض شده
	سردرد با **سرفه**، **عطسه** یا **زور زدن**
	سردرد بعد از **ضربه به سر**

☐	
	سابقه‌ی **سرطان** یا **ایمنی ضعیف**

نکته‌ی دکتر مکس

این فهرست بر پایه‌ی مقاله‌ی (Neurology، ۲۰۱۹) **Do** درباره‌ی علائم خطر سردرده.

سردرد تازه بعد از ۵۰: پزشک.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«سردرد یعنی **فشار خون** بالا»	فشار خون **معمولاً** سردرد نمیاره، مگه خیلی **بالا** باشه
«سردرد یعنی **تومور**»	سردرد **مزمن** و **قدیمی** خیلی **به‌ندرت** تومور است
«**مسکن** بیشتر، سردرد کمتر»	مسکن زیاد خودش سردرد **روزانه** میاره
«با سردرد **ورزش** نکنم»	ورزش **منظم** سردرد رو در طول زمان **کمتر** می‌کنه
«**عینک** همه‌ی سردردها رو درست می‌کنه»	فقط اگه **مشکل دید** علت باشه
«**گردن‌بند** یا **بالش طبی** درمانه»	بیشتر **تمرین** کمک می‌کنه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶ · تنفس آرام ← ص ۲۵

سردرد مزمن معمولاً خطرناک نیست، ولی قابل درمانه.

بخش ۲

شواهد

ورزش و میگرن، تمرین برای سردرد گردنی، داروها و مسکن، و خواب و سبک زندگی.

فصل ۵

داروها و مسکن

مسکن برای حمله‌ی سردرد	با **دوز** درست و **روزهای** محدود (فصل ۲)
داروی پیشگیری	وقتی سردرد **مکرره**؛ با **پزشک** یا **متخصص مغز و اعصاب**
دفترچه‌ی سردرد	به پزشک کمک می‌کنه نوع سردرد و تعداد روزهای مسکن رو ببینه (فصل ۶)

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب **دوز دارو** نمی‌ده. سؤال‌های دارویی رو از **پزشک** یا **داروساز** بپرس.

سؤال‌هایی که از پزشک بپرسی

☐	
	سردرد من **چه نوعیه**؟
	به **عکس** یا **آزمایش** نیاز دارم؟
	مسکن رو **چند روز** در ماه می‌تونم بخورم؟
	داروی پیشگیری برای من مناسبه؟

داروهای فعلیم **سردرد** میارن؟	☐

مسکن رو بشمار.

بخش ۳

زندگی روزمره

دفترچه‌ی سردرد، پشت میز و گوشی، خواب و بالش، آب و کافئین و غذا، استرس و فک، و سفر و روزه.

فصل ۶

دفترچه‌ی سردرد

ستون	
تاریخ و **ساعت** شروع	
شدت (۰ تا ۱۰) و **مدت**	
کجای سر؛ ضربان‌دار یا فشاری	
مسکن: چی و چقدر	
محرک احتمالی: خواب، غذا، استرس، نشستن	

نکته‌ی دکتر مکس

۴ هفته بنویس و به پزشک نشون بده. جدول ۳ آخر کتاب برای همینه.

یک ردیف نمونه

تاریخ	ساعت	شدت	کجا	نوع	مسکن	محرک
۳ آذر	۴ عصر	۵	دو طرف پیشونی	فشاری	۱ استامینوفن	ناهار نخوردم، ۶ ساعت پشت میز

چهار هفته دفترچه، یک تشخیص بهتر.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (گردن عمقی و دفترچه)، فاز ۲ (کتف و پشت)، فاز ۳ (هوازی و قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون علائم: تمرین گردن نباید سردرد رو بیشتر کنه؛ اگه حین تمرین سردرد یا سرگیجه گرفتی، اون تمرین رو کوچیک‌تر کن. با سردرد ناگهانی و شدید، تب و گردن سفت، یا ضعف و بی‌حسی، تمرین نه؛ فوراً ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	فعالیت هوازی منظم برای درد مزمن، سردرد و خلق.
مقدار	طبق فصل ۳۰.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان زهره خانم، آقای حسینی و منیر خانم.

فصل ۸

داستان آقای حسینی: مسکن هر روز

آقای حسینی **۵۸ ساله**؛ **هر روز** صبح با سردرد بیدار می‌شد و **روزی ۲ تا ۳** قرص مسکن می‌خورد.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: سردرد ناشی از **مصرف زیاد مسکن**
ماه ۱	کم کردن مسکن با **برنامه‌ی پزشک**؛ هفته‌ی اول **سخت** بود
ماه ۲	پیاده‌روی، خواب منظم، دفترچه
ماه ۴	سردرد **چند روز** در ماه؛ مسکن **کمتر از ۸ روز** در ماه

«قرصی که می‌خوردم، خودش سردردم بود.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	سردرد	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Jull G, Trott P, Potter H, et al. A Randomized Controlled Trial of Exercise and Manipulative Therapy for Cervicogenic Headache. Spine. 2002;27(17):1835-1843. doi:10.1097/00007632-200209010-00004
2. Varkey E, Cider Å, Carlsson J, Linde M. Exercise as migraine prophylaxis: A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia. 2011;31(14):1428-1438. doi:10.1177/0333102411419681
3. Diener HC, Dodick D, Evers S, et al. Pathophysiology, prevention, and treatment of medication overuse headache. Lancet Neurol. 2019;18(9):891-902. doi:10.1016/S1474-4422(19)30146-2
4. Do TP, Remmers A, Schytz HW, et al. Red and orange flags for secondary headaches in clinical practice: SNNOOP10 list. Neurology. 2019;92(3):134-144. doi:10.1212/WNL.0000000000006697
5. Stovner LJ, Hagen K, Linde M, Steiner TJ. The global prevalence of headache: an update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. J Headache Pain. 2022;23:34. doi:10.1186/s10194-022-01402-2

سردرد و مسکن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مسکن زیاد
- داروها
- دفترچه
- روزهای بد
- داستان

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.