



تاریخ
۲۶
آبان
۱۴۰۱
پنجشنبه

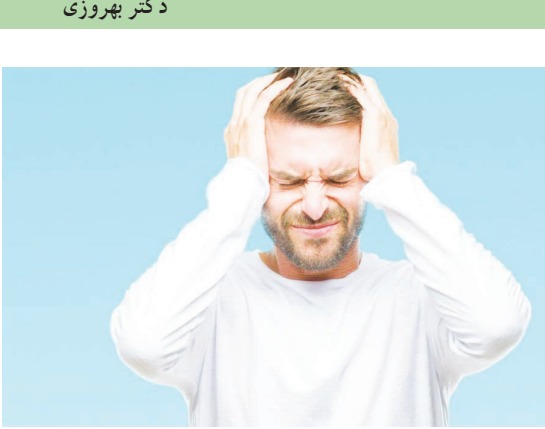
طبلوع

روزنامه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: میگرن چیست؟

میگرن چیست و علت و علائم سردرد میگرنی کدام است؟



دکتر بهروزی

میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید می‌شود و احساس تپش در یک طرف سر ممکن است چندین ساعت طول بکشد و ممکن است تا چند روز ادامه یابد. معمولاً شامل سردردی همراه با حالت تهوع است. استفراغ، حساسیت به نور، بو یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی و سوزن سوزن شدن یا بی حسی صورت، دست ها یا پاها.

حملات میگرنی ممکن است بدون هشدار به طور ناگهانی بروز کند یا ممکن است عوامل محرک مشخصی مانند حذف یک وعده غذایی، قرار گرفتن در معرض دود یا آلودگی هوا یا دوره قاعدگی و تغییر سطح هورمون‌ها باعث ایجاد این بیماری شوند.

حملات میگرن یا سردرد میگرنی چند روز طول میکند؟

بیشتر حملات میگرن از ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. اگرچه درمان موثر می‌تواند آنها را به چند ساعت کوتاه کند. از طرف دیگر، برخی از حملات میگرنی می‌توانند حتی بیش از ۷۲ ساعت ادامه داشته باشند.

داشتن میگرن می‌تواند ناتوان کننده باشد و منجر به از دست دادن روزهای مدرسه یا کار، بهره‌وری کم در مدرسه یا کار، عدم توانایی انجام مسئولیت‌های خانه و از دست دادن فعالیت‌های خانوادگی، اجتماعی و اوقات فراغت شود.

علت میگرن چیست؟

احتمالاً برای شما نیز این سوال مطرح شده است که علت میگرن چیست؟ باید توجه داشته باشید که هنوز علت اصلی آن ثابت شده نیست اما در علائم شناخته شده به عنوان حمله میگرنی، برخی از پزشکان معتقدند مغز افرادی که میگرن دارند نسبت به مغز افرادی که این بیماری را ندارد، در برابر محرک‌های محیطی مانند استرس یا اختلال خواب واکنش شدیدتری نشان می‌دهد.

درمان سردرد میگرنی

هیچ درمان قطعی برای میگرن وجود ندارد، اما روشهای درمانی و شیوه زندگی می‌توانند به کاهش حملات در یک فرد کمک کرده و شدت حملات را کوتاه یا کاهش دهند.

انواع میگرن را بشناسید

در ادامه برخی از انواع میگرن را معرفی و بررسی می‌نماییم.

انواع میگرن مبتنی بر هاله

انواع میگرن شامل موارد زیر است:

میگرن با هاله

میگرن بدون هاله

میگرن با هاله

به عنوان هشدار برای بسیاری از بیماران عمل می‌کند و نشانه میگرن است. هاله با اختلالات حسی مختلفی مشخص می‌شود که شامل موارد زیر است:

افکار گیج کننده

لکه‌های دیداری درخشان

خطوط زیگزاگ

لکه‌های کور یا حتی از دست دادن موقتی بینایی

میگرن بدون هاله

همانطور که از نامش پیداست، در این گروه، بیمار هیچگونه اختلال در هاله یا احساس تجربه نمی‌کند. تقریباً بیشتر افراد میگرن را بدون هیچگونه اختلال حسی یا هاله‌ای تجربه می‌کنند.

با این وجود، حتی در میگرن‌های بدون هاله، فرد دچار حمله یا شروع حمله میگرن می‌شود و یکی دو روز قبل علائم آن را تجربه می‌کند.

انواع دیگر میگرن را بشناسید

علاوه بر طبقه بندی مبتنی بر هاله، انواع میگرن بیشتر تقسیم می‌شوند. چند نوع دیگر وجود دارد که عبارتند از:

مزمن

قاعدگی

همی پلژی

شکمی

همراه با هاله ساقه مغز

میگرن مزمن

هنگامی که حملات میگرنی بیش از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهد.

میگرن قاعدگی

وقتی حمله میگرنی به نوعی با الگوی چرخه قاعدگی مرتبط باشد.

میگرن همی پلژی

وقتی میگرن به طور موقت یک طرف بدن را ضعیف می‌کند.

میگرن شکمی

حمله میگرنی را به اختلال عملکرد روده و شکم مرتبط می‌کند.

میگرن همراه با هاله ساقه مغز

نوع بسیار کمیابی از میگرن که می‌تواند علائم عصبی شدیدی ایجاد کند.

علائم میگرن سر یا سردرد میگرنی چیست؟

یکی از سوالاتی که توسط بیماران مطرح می‌شود این است که نشانه‌ها یا علائم میگرن چیست؟ علائم این بیماری بسته به نوع آن و به شخص متفاوت است. به طور کلی، حمله میگرنی بسیار دردناک است و می‌تواند زندگی روزمره شما را مختل کند.

از شایع‌ترین علائم میگرن درد در سر است که اغلب به عنوان یک احساس ضربان شدید شناخته می‌شود؛ معمولاً در یک طرف سر اما گاهی در دو طرف سر و گاهی اوقات از یک طرف سر شروع می‌شود و به طرف دیگر حرکت می‌کند.

به طور کلی، اینها علائم و نشانه های شایع میگرن هستند:

حساسیت به نور، که فضای تاریک در هنگام حملات می‌تواند کمک کند.

حساسیت به صدا، که می‌تواند صداهای معمولی را غیر قابل تحمل کند. حساسیت لمسی یا درد ناشی از لمس‌های ملایم مانند مسواک زدن، شانه کردن مو یا لمس صورت با بالشت

تهوع و استفراغ

سردرد ضربان‌دار

گردن درد یا سفتی

خستگی

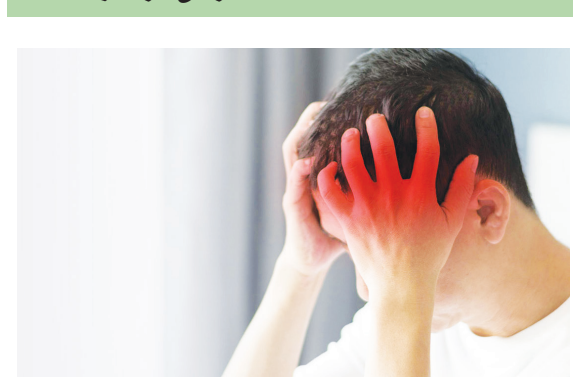
درمان پزشکی و اصلاح سبک زندگی، همراه با یکدیگر می‌توانند در

خلاص شدن از شر این بیماری کمک کنند. برخی از تغییرات در سبک زندگی به شما در کاهش دفعات و شدت حملات کمک کند.

صفحه
۶
شماره
۳۵۰۴
سال
یست و هشتم



میگرن چیست ؟



میگرن سردرد ضربان دار یک طرفه ایست که توسط عوامل تحریک کننده مانند استرس، هورمون ها، محیط و بسیاری عوامل دیگر ایجاد می‌شود. اصولا سردردهای میگرنی در زنان شایع تر است و ممکن است زندگی و فعالیت روزانه ی فرد را مختل کند.

علائم میگرن :

علائم شامل سردرد یک طرفه ی ضربان دار است که می تواند آن قدر شدید باشد که زندگی عادی فرد را دچار اختلال کند. درد ممکن است به چشم ها، یبشانی یا ناحیه ی گیجگاهی انتشار یافته و همراه با تهوع و استفراغ، اختلالات دید، حساسیت به نور و پریشانی در بیمار باشد.

میگرن کلاسیک :

میگرن کلاسیک با حالت اورا (تغییرات میدان دید مانند جرقه، نقاط روشن و خطوط موج) تقریباً یک ساعت یا کمتر از شروع درد رخ می‌دهد. تقریباً ۲۰٪ از بیماران مبتلا به میگرن از این نوع هستند.

علائم هشدار دهنده ی میگرن :

علائم اورا در همه ی بیماران اتفاق نمی افتد، اما تقریباً یک چهارم از بیماران میگرنی می توانند یک سری از علائم هشدار دهنده داشته باشند. این علائم ۲۴ ساعت قبل از وقوع میگرن رخ داده و شامل اختلالات خلقی (افسردگی، تحریک پذیری و بی قراری) و احساس طعم و بوی عجیب و غریب هستند.

علت میگرن چیست ؟

علت نورولوژیکی میگرن ناشناخته است؛ اما محققان تصور می کنند ترکیبی از مکانیسم های عروقی و شیمیایی مغز ممکن است باعث شروع دردهای میگرنی شود. از مکانیسم های عروقی سردردهای میگرنی ضربان دار انقباض و انبساط عروق داخل مغزی می باشد.

محرک: چراغ های چشمک زن

سردرد میگرنی ممکن است در شرایط خاص محیطی شروع شود. یکی از شایع ترین عوامل، کم و زیاد شدن نور می باشد. به عنوان مثال چراغ فلئورسنت معیوب، تصویر تلویزیونی که به سرعت در حال آمد و رفت است یا نور خورشید منعکس شده از امواج دریا محرک‌های بالقوه هستند.

محرک : اضطراب و استرس

همانطوری که گفته شد استرس یکی از محرک های شروع دردهای میگرنی است. هرچند زندگی بدون استرس بعید است، بعضی افراد با استفاده از تکنیک های آرام بخشی، نفس های عمیق و دیگر تکنیک‌های بیوفیدبک می توانند استرس های خود را کاهش داده و از شروع سردردهای میگرنی جلوگیری کنند.

محرک : کم خوابی و گرسنگی

الگوی منظم وعده های غذایی و خواب خوب برای جلوگیری از میگرن مفید است. کم خوابی، تشنگی و گرسنگی ممکن است محرک شروع میگرن باشند.

محرک : تغییرات هورمونی

در بسیاری از زنان چرخه قاعدگی با وقوع میگرن در ارتباط است. تصور می شود که افزایش و یا کاهش هورمون های زنانه مسئول تحریک میگرن در زنان می شود. با این حال الگوی تاثیر تغییرات هورمونی از فردی به فرد دیگر متغیر است. به طوری که هورمون درمانی ممکن است در یک فرد سودمند و در فرد دیگر بی فایده باشد و حتی موجب افزایش شدت علائم میگرن گردد.

محرک : مواد غذایی

اگرچه در مطالعات مختلف مشخص نشده است که چه مواد غذایی ای محرک میگرن هستند، ولی اغلب بیماران خودشان حدس می زنند که چه غذاهایی موجب تحریک سردرد های میگرنی شان می شود. شایع ترین مواد غذایی محرک میگرن که توسط بیماران ذکر می شوند شامل: محرک: مواد غذایی

پنیر، شکلات، سس سویا، گوشت فرآوری شده (سوسیس و کالباس)

محرک: تیرامین

تیرامین تولید شده از اسید آمینه تیروزین به دلیل اینکه موجب انقباض و انبساط عروق مغزی و خونی می شود، یک محرک قوی ایجاد سردرد های میگرنی است. بسیاری از غذاهای چندساله و تخمیر شده مانند پنیر، سویا، ترشی یا گوشت قرمز مانند پیرونی حاوی تیرامین هستند و موجب تحریک سردردهای میگرنی می شوند.

کافئین : کمک یا مانع ؟

کافئین موجود در قهوه وقتی با داروی دیگری استفاده می شود، ممکن است در جهت تسکین دردهای میگرنی مفید باشد. با این حال وقتی سطح کافئین در خون افت می کند مجدداً ممکن است که بیمار مستعد ابتلا به سردرد باشد.

ردیابی و یافتن محرک های شخصی :

افراد باید لیستی از علائم هشدار دهنده و محرک میگرن را جمع آوری کنند. این اطلاعات ممکن است به جلوگیری از بروز میگرن در آینده به افراد کمک کند.

چه کسانی مستعد ابتلا به میگرن هستند ؟

بروز میگرن در زنان حدود سه برابر بیشتر از مردان است. شیوع میگرن در افرادی که اقوامشان از این بیماری رنج می برند بیشتر است. علاوه بر

شیوع میگرن چگونه است؟

بر زندگی اجتماعیشان و نیز بر تواناییشان برای شرکت در فعالیت های فوق برنامه آموزشی و توجه کردن به دروس در کلاس تاثیر می گذارد. طبق برآوردهای اخیر، ۳۷٫۵درصد از میگرن و سردردهای تنشی در بین کودکان و نوجوانان شایع است. به علاوه سردردها نیز در زنان جوان شیوع بیشتری دارد. سردردها علت های گوناگونی دارند. برخی تصور می کنند که سفت و محکم بودن عضلات و باز بودن یا گشادی عروق خون در سر مسبب وقوع سردرد است. در ابتدا تصور میشد که میگرن بدلیل گشاد شدن عروق در مغز رخ می دهد اما اکنون باورها نشان می دهد که میگرن، نتیجه تغییر در نوروپپتیدهاست (که بواسطه عصب تری ژرمینال در مغز آزاد می شود) که ماده P که یک ترکیب مرتبط با درد است را نشانه می گیرد. زنان ممکن است به سردردهای شدید ناشی از نوسان هورمون استرادیول که احتمالاً با استفاده از روش های هورمونی کنترل بارداری در طول دوران باروری و هورمون درمانی در دوران قاعدگی و یائسگی ارتباط دارد، آسیب پذیرتر باشند. به علاوه افت هورمون استروژن ممکن است دلیل میگرن های مرتبط با قاعدگی باشد.

دکتر علی نقره کار