



تاریخ	۱۱
اردیبهشت	۱۴۰۲
دوشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: میگرن

صفحه	۶
شماره	۳۶۲۴
سال	بیست و نهم

### سلامت



### میگرن چیست؟



پدیرش ۲۴ می نویسد: سردرد عارضه‌ای است که بیشتر مردم دنیا، در طول عمر خود آن را تجربه می‌کنند. اما سردرد میگرنی یک نوع متفاوت از درد است. بسیاری از افراد هرگاه مبتلا به سردردهای شدید می‌شوند به اشتباه به آن میگرن می‌گویند. اما میگرن (Migraine)، سردردی متفاوت است. میگرن سردردی است که معمولا یک طرف سر را درگیر خود می‌کند.

سردردی نضر دار که با تهوع و بی‌اشتهایی و گاهی با استفراغ همراه است. شدت درد میگرنی به حدی است که کیفیت زندگی افراد را مختل می‌کند. این نوع سردرد با شدت و تعداد حملات، در افراد مختلف متفاوت است. میگرن انواع مختلفی دارد.

در این مطلب به معرفی انواع مختلف سردرد میگرنی و علائم و روش‌های درمان پزشکی و سنتی آن خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید.

۱۱ نوع میگرن که باید بشناسید:

سردردهای میگرنی به چند صورت بروز می‌کنند:

میگرن متداول یا بدون اورا (Aura) : بدون مقدمه بروز می‌کند. این نوع میگرن شایع‌تر است.

میگرن کلاسیک یا با اورا: در این نوع شخص نشانه‌ای قبل از وقوع سردردش دریافت می‌کند. به این نشان‌های هشدار دهنده "اورا" می‌گویند که می‌تواند شنیدن صداهای مبهم و یا دیدن نورهای سفید باشد. حتی برخی افراد در روزهای قبل از سردرد خمیازه‌های طولانی و مکرر می‌کشند. در این نوع از میگرن، فرد حدود ۲ تا ۶ ساعت درد شدیدی را در سر خود احساس می‌کند.

میگرن پیچیده: همزمان با سردرد میگرنی نوع دیگری از سردرد هم بروز می‌کند.

میگرن مزمن: این نوع از میگرن بیش از ۱۵ روز در ماه فرد را درگیر خود می‌کند و بیشتر از ۳ ماه طول می‌کشد. یعنی فرد در بیشتر روزهای ماه دچار سردرد با فرکانس درد مختلف است.

میگرن چشمی: این نوع میگرن، سردرد بسیار شدید همراه با اختلال در بینایی است. میگرن چشمی گاهی منجر به کوری یکی از چشم‌ها یا ناپیدایی لحظه‌ای می‌شود. علائم میگرن چشمی دیدن نور سفید، تاری دید، عدم مشاهده قسمتی از میدان دید، است.

میگرن شکمی: این نوع میگرن معمولا در کودکان دیده می‌شود. این کودکان همراه با سردرد، مشکلات گوارشی نیز دارند و ممکن است دچار اختلال در رشد هم شوند.

میگرن حاد: در این نوع از میگرن، افراد گاهی تا دو هفته سردرد دارند. درد این افراد کمتر از درد میگرن مزمن است.

میگرن قاعدگی: این میگرن در دوران قاعدگی یا قبل از آن رخ می‌دهد. این نوع درد، همراه با حالت تهوع است. میگرن قاعدگی گاهی در دوران تخمک‌گذاری رخ می‌دهد.

میگرن بازیلر: بازیلر نامش را از شریان بازلر مغز گرفته است که یکی از رگ‌های خونی مغز است. بازیلر تحت انقباضات و اسپاسم قرار می‌گیرد و فرد را دچار علائمی مانند: ضعف، لکنت، سرگیجه، وزوز گوش و تاری دید می‌کند.

میگرن وستیلار: یا سرگیجه میگرنی که فرد دچار عدم تعادل و سرگیجه و مشکلات شنوایی و بینایی می‌شود. ممکن است این نوع بدون سردرد و فقط با سرگیجه باشد.

میگرن عصبی: میگرن عصبی از انواع شایع میگرن است که موجب بروز سردردهای ضربان‌دار می‌شود.

آنچه که به عنوان مقدمه در تعریف سردرد میگرنی گفته می‌شود، حالت‌هایی است که پیش از شروع سردرد در فرد پدیدار می‌شود. این موضوع در افراد مختلف متفاوت است. در بعضی، حالت تهوع به فرد دست می‌دهد و در بعضی دیگر، حساسیت به نور و صدا. بعضی افراد نیز تجربه دیدن لکه‌های سیاه یا جرقه در پیش چشم خود دارند. این علائم در همه افراد دیده نمی‌شود و تنها بعضی از مبتلایان به میگرن آن را تجربه می‌کنند.

### چه عواملی باعث بروز میگرن می‌شوند؟

علت‌های مختلفی برای بروز میگرن وجود دارد که نمی‌توان هیچ کدام را به طور قطع، به عنوان علت میگرن معرفی کرد. اما بعضی از آن‌ها عمومیت بیشتری دارند و در مبتلایان به این بیماری، بیشتر دیده شده است. از میان آن‌ها به این عوامل می‌توان اشاره کرد:

سابقه خانوادگی : در بسیاری از افراد مبتلا به میگرن، سابقه وجود این بیماری در یکی از اعضای نزدیک خانواده دیده شده است.

تغییر الگوی خواب: کم‌خوابی‌های طولانی مدت، و تغییر زمان خواب، مثلا بیداری شبانه، از دلایل شروع میگرن است.

وجود ادویه‌های زیاد در غذا

تغییرات دمای هوا

گرسنگی طولانی مدت

نور زیاد چراغ‌ها

کم شدن آب بدن

تغییرات هورمونی به خصوص در خانم‌ها، برای مثال، بارداری، یائسگی یا میگرن دوران قاعدگی

صداهای بسیار بلند

عوارض بعضی از داروها

مصروف الکلی یا سیگار و در بعضی مواقع کافئین

غذاهای مانده و چرب

پنیر

بوهای تند و خاص

استرس

**علائمی پیش از شروع میگرن**

کم شدن سطح انرژی و خستگی

تمایل به خوردن غذا

تحریک پذیری

حالت‌های افسردگی

احساس سوزن سوزن شدن در بازو یا پا

تاری دید

### علائمی که با درد میگرن همراه هستند:

حساسیت شدید به نور: افرادی که دچار سردردهای میگرنی می‌شوند به هیچ عنوان تحمل نور را ندارند. کوچکترین منبع نوری باعث تشدید سردرد این افراد می‌شود.

حساسیت به بو: همراه با سردرد میگرنی، حساسیت به بو نیز زیاد

## میگرن چیست؟

بوی گل، ادویه، و به خصوص بوی عطر، باعث تشدید سردرد می‌شود. بوی گل، ادویه، و به خصوص بوی عطر، باعث تشدید سردرد می‌شود.

حساسیت به صدا: افراد درگیر با میگرن، به هنگام شروع سردرد، تحمل هیچ صدایی را نیز ندارند.

تهوع و استفراغ: در زمان تشدید درد، تهوع و استفراغ نیز برای بسیاری از افراد درگیر با این درد، اتفاق خواهد افتاد.

بی‌اشتهایی و رنگ پریدگی: از دست دادن اشتها نیز یکی دیگر از علائم همراه با سردردهای میگرنی است.

خستگی و سرگیجه

تاری دید: بسیاری از افراد مبتلا به میگرن، در هنگام شروع درد، دچار تاری دید می‌شوند. این حالت موقت است.

### درد میگرن به چه صورت است؟

درد میگرن، نوعی سردرد متفاوت با باقی سردردها است. این درد ضربان دار است. بسیاری از افراد دردشان را به این صورت توصیف می‌کنند: "انگار که با مته توی را سرم سوراخ می‌کنند." یا "انگار که با سوزن توی سرم می‌کوبند."

به طور کلی می‌توان این سردرد را به این صورت توصیف کرد: دردی نپزدار، کوبنده، تیز و طاقت فرسا.

درد میگرن گاهی بسیار خفیف شروع می‌شود و گاهی مانند یک حمله فرد را زمین گیر می‌کند. قسمت پیشانی، اصلی‌ترین مرکز تجمع درد میگرن است. اما گاهی این درد به یک سمت سر می‌رود، و در بعضی اوقات از یک طرف به طرف دیگر سر، جابه‌جا می‌شود.

### درد میگرن چقدر طول می‌کشد؟

مدت زمان درد میگرن در افراد مختلف، متفاوت است. در گاهی بعد از ۴ ساعت آرام می‌شود و گاهی روزها فرد را اسیر خود می‌کند. این موضوع بستگی به فرد و شرایط جسمی او و میزان درگیری با میگرن و البته نوع میگرن او دارد.

### چگونه از میگرن پیشگیری کنیم؟

پزشکان و خود بیماران بهترین راه مبارزه با میگرن را پیشگیری از آن می‌دانند. بیماران می‌دانند که باید تلاش کند درد شروع نشود. به این منظور راه کارهای مختلفی از سوی پزشکان توصیه می‌شود.

گاهی خود بیمار نیز با توجه به شرایط خود، پیشگیری‌هایی را انجام می‌دهد. در اولین قدم، بیمار باید بداند چه عواملی باعث بروز سردرد میگرنی در او می‌شود. با شناسایی این عوامل، آن‌ها را از زندگی خود حذف می‌کند.

تغییرات مختلف در سبک زندگی، مانند تصحیح الگوی خواب و تغذیه، اولین قدم در پیشگیری از میگرن است.

نوشتن مقدار زیاد آب در طول شبانه روز، یکی از مواردی است که به کاهش دفعات درد میگرنی کمک می‌کند.

ورزش و مراقبه، از دیگر مواردی است که به جلوگیری از میگرن کمک می‌کند.

پزشکان بعضی از داروها را نیز برای پیشگیری از درد توصیه می‌کنند. مکمل‌های ویتامین B12، داروهای ضد افسردگی، داروهای مسکن التهابی و موارد دارویی دیگر که با توجه به منشا سردرد میگرنی برای فرد تجویز می‌شوند.

ترک سیگار و الکل

کم کردن اضطراب و استرس

حذف نکردن وعده‌های غذایی در طول شبانه روز

و سایر روش‌های پیشگیری از سردرد میگرنی

### درمان قطعی میگرن چیست؟

درمان قطعی میگرن چیست؟ این سوالی است که بسیاری از مبتلایان به دنبال پاسخی برای آن هستند. اولین نکته نامید کننده‌ای که بیماران مبتلا به میگرن می‌شنوند این است: "میگرن درمان قطعی ندارد"

واقعیت این است که هیچ درمان قطعی تا کنون برای قطع کامل سردردهای میگرنی معرفی نشده است. اما تلاش‌های محققین و پزشکان برای درمان میگرن، منجر به یافتن راه کارهای علمی و دارویی برای کاهش درد و مدیریت درد شده است. با کمک این روش‌ها، افراد مبتلا به میگرن، می‌توانند پیش از شروع درد، میزان آن را کاهش دهند یا در هنگام شروع میگرن، آن را مدیریت کنند تا شدت پیدا نکنند.

**درمان میگرن در طب سنتی با داروهای گیاهی مفید برای میگرن**

اولین و مهم‌ترین نکته، پیش از استفاده از داروهای گیاهی، مراجعه به پزشک است. هر نوع میگرن، درمان خاصی خودش را دارد. ممکن است یک درمان سنتی برای نوع خاصی از میگرن، موثر باشد اما در نوعی دیگر هیچ کارآمدی نداشته باشد.

پس حتما درمان‌های گیاهی و سنتی را بدون تجویز پزشک این حوزه، به کار نبرید. برای درمان میگرن چه بخوریم؟ در طب سنتی، نسخه‌های گیاهی گوناگونی به صورت خوراکی و غیرخوراکی وجود دارد.

روغن اسطوخودوس: بوی اسطوخودوس، خاصیت آرام‌بخش دارد. کافی است چند قطره روغن اسطوخودوس را روی یک دستمال ریخته و آن را بو کنید. یا مقداری از آن را در یک ظرف آب جوش ریخته و بخار آن را استنشاق کنید. ماساژ با روغن اسطوخودوس هم در کم کردن میزان درد میگرن موثر است.

دمنوش زنجبیل برای میگرن

دارچین: این ادویه خوش بو، یکی از بهترین ادویه‌ها در درمان بسیاری از بیماری‌هاست. مقداری پودر دارچین را با آب مخلوط کرده و به شکل خمیر درآورید. خمیر را روی پیشانی و شقیقه مالیده و آن را ماساژ دهید. سپس با آب گرم صورتتان را بشویید. خاصیت آرام‌بخشی و مسکن بودن دارچین، باعث کم شدن درد خواهد شد.

روغن آویشن: ماساژ مقداری از روغن آویشن روی پیشانی نیز در کم

شدن سردرد کمک می‌کند.

ریحان: این سبزی خوش عطر، خاصیت ضد درد دارد. با مصرف ریحان همراه با غذای روزانه، به کم شدن درد میگرن می‌توان کمک کرد.

نوشتن دمنوش ریحان نیز برای کنترل سردرد توصیه می‌شود.

سرکه سیب برای میگرن: سرکه سیب نیز این خاصیت شفا بخش سیب را دارد. ترکیب سرکه سیب با عسل و لیمو ترش، به کم شدن درد کمک می‌کند.

نمک دریایی: ترکیب آب، نمک دریایی و لیموترش، یک شربت موثر

میگرن سومین بیماری شایع جهان است که دارای درد ضربان‌دار از شدت متوسط تا شدید است. سردرد میگرنی یکی از ناتوان کننده‌ترین اشکال سردرد است. میگرن با سردردهای شدید مشخص می‌شود و اغلب با تهوع، استفراغ و افزایش حساسیت به صدا و نور در اوج حمله همراه است.

اوج شدت حملات میگرنی در سنین ۲۰ تا ۶۰ سال است و پس از ۶۰ سالگی شدت این حملات کاهش یافته و در برخی از بیماران با افزایش سن حملات میگرن متوقف می‌شود.

### تشخیص میگرن

اگر میگرن یا سابقه خانوادگی میگرن دارید، دکتر مغز و اعصاب در درمان سردرد احتمالاً میگرن را براساس سابقه پزشکی، علائم و معاینه جسمی و عصبی تشخیص می‌دهد.

اگر وضعیت شما غیرمعمول، پیچیده یا ناگهانی شدید شود، آزمایشات برای رد سایر دلایل درد شما ممکن است شامل ام آر آی باشد. در اسکن MRI از یک میدان مغناطیسی قدرتمند و امواج رادیویی برای تولید تصاویر دقیق از مغز و عروق استفاده می‌شود.

اسکن MRI به پزشکان کمک می‌کند تومورها، سکنه‌ها، خونریزی در مغز، عفونت‌ها و سایر شرایط مغز و سیستم عصبی را تشخیص دهند.

### راه های درمان میگرن

هدف اصلی درمان، پیشگیری از میگرن، بهبود کیفیت زندگی از طریق کاهش دفعات و شدت سردرد، بهبود عملکرد و کاهش ناتوانی و کاهش استفاده از داروها با بهبود اثربخشی درمان است.

پزشک در درمان میگرن به بیمار می‌تواند کمک کند تا درد ناشی از آن را کمتر تجربه کند و به مرور علائم را معالجه نماید. درمان سر درد میگرنی به عواملی مانند سن، تعداد دفعات تجربه میگرن، نوع میگرن، شدت و مدت میگرن، داشتن تهوع و استفراغ و سایر داروهایی که بیمار مصرف می‌کند بستگی دارد.

راه های درمان میگرن می‌تواند شامل روش‌های زیر باشد:

داروهای مسکن

تزریق سم بوتولینوم (دیسپورت)

طب سوزنی

تغییر سبک زندگی

### درمان سر درد میگرنی با داروهای مسکن

انواع مختلفی از داروهای مسکن برای درمان سردرد وجود دارند. یکی از رایج‌ترین این داروها شامل موارد زیر است:

آسپرین، ناپروکسن، ایبوپروفن و استامینوفن که جهت درمان دردهای میگرنی در داروخانه‌ها موجودند. اگرچه ممکن است این داروها مفید باشند، اما بیماران باید از استفاده بیش از حد این داروها برای جلوگیری از عوارضی شامل: مسمومیت، زخم معده و سایر مشکلات گوارشی اجتناب کنند.

علاوه بر این استفاده بیش از حد این داروها ممکن است میگرن را بدتر کند.

تریتان‌ها معمولا شایع‌ترین داروهایی هستند که برای درمان میگرن به کار می‌روند. با این حال افراد مبتلا به فشار خون، بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و کسانی که داروهای خاصی می‌گیرند ممکن است قادر به استفاده از تریپتان‌ها نباشند، چون مصرف تریپتان‌ها در این افراد ممنوعیت دارد. متاسفانه ممکن است با استفاده از تریپتان‌ها، تهوع، سرگیجه و درد قفسه سینه رخ دهد.

دسته دیگری از داروها در درمان میگرن استفاده می‌شوند، ارگوتامین‌ها هستند؛ اما این داروها به اندازه تریپتان‌ها در درمان دردهای میگرنی موثر نیستند.

این داروها عوارضی مانند تهوع، سرگیجه، درد عضلانی، طعم بد و غیرمعمول در دهان دارند. ممکن است ارگوتامین‌ها با داروی دیگری تداخل داشته باشند؛ بنابراین با توجه به این عوارض جانبی و تداخلات دارویی و اثرات کمتر نسبت به تریپتان‌ها مصرف این دسته از داروها

### درمان میگرن به چه شکل است؟

دکتر بهروزی



محدودتر شده است.

دلیل بعضی از سردردهای مزمن، استفاده بیش از حد از داروهای مسکن است.

**تزریق سم بوتولینوم (دیسپورت) برای درمان سردرد میگرنی**

وقتی که روش‌های دارویی قادر به پیشگیری از بروز حملات میگرنی نباشند، می‌توان از تزریق دیسپورت استفاده نمود که به دلیل حساسیت و نیاز به دقت بالای این اقدامات در ناحیه سر و صورت و گردن باید توسط پزشک متخصص انجام شود.

این روش شامل: بلوک گانگلیون اسفنوپالاتین، بلوک گانگلیون ستاره‌ای، بلوک اعصاب پس سری یا تزریق سم بوتولینوم (دیسپورت) است. پزشک متخصص با تزریق دیسپورت به چندین نواحی اطراف سر و گردن، درمان می‌کند.

این روش‌های درمانی برای افراد منتخ ۱۸ سال به بالا که در ماه ۱۵ روز یا بیشتر میگرن تجربه می‌کنند، تایید شده است.

ممکن است چهار هفته یا بیشتر پس از تزریق طول بکشد تا شاهد اثرات دیسپورت و کاهش دفعات میگرن خود باشید و نیاز به تکرار تزریق می‌باشد. تزریق بوتاکس (botulinumtoxin) حدود هر ۱۲ هفته

برای جلوگیری از میگرن در برخی از افراد کمک می‌کند.

مواد تزریقی سم بوتولینوم (دیسپورت) چگونه به درمان میگرن کمک می‌کنند؟

شواهد نشان می‌دهد که این دارو مسیر انتقال درد بین مغز (سیستم عصبی مرکزی) و اعصابی را که از نخاع امتداد دارند، قطع می‌کند.

وقتی میگرن دارید، بدن موادی به نام انتقال دهنده‌های عصبی و مولکول‌هایی را که با درد همراه هستند ترشح می‌کند. سم بوتولینوم در انتقال این مواد اختلال ایجاد می‌کند، به طور معمول در جایی که اعصاب و عضلات به هم می‌رسند. محققان تصور می‌کنند وقتی این دارو به عضلات اطراف صورت، سر و گردن تزریق می‌شود، توسط اعصاب گرفته شده و انتقال عصبی همراه با درد را مختل می‌کند.

بوتاکس و دیسپورت گاهی اوقات منجر به ایجاد برخی احساسات سوزش یا تیشگون می‌شوند، اما درد جدی ایجاد نمی‌کنند. سوزن‌های تزریق بسیار کوچک هستند. هنگامی که برای جلوگیری از میگرن استفاده می‌شود، به عضلات سر و گردن تزریق می‌شود و در ابتدا هر ۳ ماه تزریق انجام می‌شود. از آنجا که بوتاکس و دیسپورت برای استفاده مجدد بی‌خطر هستند، هنگامی که شروع به مشاهده علائم خود می‌کنید، می‌توانید برای معالجه مجدد به متخصص مراجعه نموده و تزریق مجدد انجام شود.

تزریق بوتاکس و دیسپورت نه تنها بسیار موثر و ماندگار است، بلکه درمان را نیز سرعت می‌دهد.

### طب سوزنی و درمان میگرن

اگرچه مطالعات قطعی در مورد استفاده از طب سوزنی جهت درمان میگرن نشده است، اما در بعضی بیماران ممکن است موثر باشد. از آنجا که پاسخ به درمان متغیر است برخی از پزشکان این درمان را توصیه نمی‌کنند.

در این روش درمانی، یک پزشک بسیاری از سوزن‌های یکبار مصرف نازک را در چندین قسمت از پوست شما در نقاط مشخص قرار می‌دهد.

### مبتلایان به میگرن لب به این غذاها نزنند



به گزارش صدآتلاین به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد.

معمولا درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است.

باید توجه کرد که مکمل‌های حاوی منیزیم به عنوان درمان رایج برای میگرن در نظر گرفته می‌شوند. در واقع درد مداوم ناشی از میگرن باعث می‌شود که نورون‌های مغز حساس‌تر و فعال‌تر از حد طبیعی شوند و این حساسیت مفرط، نقش زیادی در تداوم درد میگرن ایفا می‌کند.

رژیم غذایی مناسب برای میگرن، یک رژیم سرشار از منیزیم است که به بهبود درد کمک می‌کند. مواد غذایی مانند اسفناج، کلم پیچ، شلغم، بادام حاوی مقادیر بالایی از منیزیم هستند.

همچنین از جمله مواد غذایی مفید برای میگرن می‌توان به دانه کتان اشاره کرد که منبع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم است. از آنجا که دانه کتان غیر قابل هضم است باید به شکل آسیاب شده مصرف شود. یک قاشق غذا خوری دانه کتان آسیاب شده حاوی ۳ گرم فیبر بوده که همچنین می‌تواند در متعادل کردن قند خون و سطح کلسترول خون موثر باشد.

زنجبیل را نیز می‌توان به عنوان دمنوشی برای میگرن مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان زنجبیل را به عنوان نوعی افزودنی به غذا اضافه کرد. در برخی مطالعات بیان شده است که زنجبیل به اندازه سوماتریپتان که نوعی داروی ضد میگرن است، می‌تواند موثر باشد. البته باید زنجبیل

– نیترات و نیتريت موجود در گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، سلامی و بیکن

– آسپارتام (نوعی شیرین کننده مصنوعی).

– غذاهای تخمیر شده مانند ماست پروبیوتیک، کفیر، کلم ترش، کیمچی