

- تغییرات ناگهانی هوا
- مواد سمی

پیشگیری

اجتناب از محرک های ایجاد کننده سردرد.
استفاده از دارو، که باید حتماً بر اساس تجویز پزشک باشد.
برخی از غذاها و نوشیدنی ها که در بر گیرنده تیرامین هستند باعث ایجاد و یا تشدید حملات میگرنی می شوند
مانند : پنیر به ویژه پنیر مانده، گوشت و نوشیدنی های تخمیر شده و همچنین غذاهای در بر گیرنده سولفیت
مانند غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس و دیگر گوشت های فرآوری شده

آیا میدانید که با ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی می توانید بسیار بهتر با میگرن کنار آمده و آنرا قابل تحمل کنید پس نکات زیر را رعایت نمایید:

- از خستگی مفرط بپرهیزید.
- خواب منظم و کافی داشته باشید.
- از مصرف غذاهایی که طبق تجربیات قبلی باعث سردرد شما شده اجتناب کنید.
- مصرف پنیر، جگر، تنقلات، شکلات، قهوه و لبنیات را محدود نمایید.
- مصرف نمک را در رژیم خود کاهش دهید.
- از فاکتورهای فیزیکی و محیطی مسبب سردرد مانند استرس، نور و صدای بلند دوری کنید.
- مصرف کافئین و الکل را کنار گذارید .

- وعده های غذایی خود را بطور منظم تنظیم کنید تا از افت قند خون شما پیشگیری شود.
- از نگهداشتن سر و گردن در یک وضعیت ثابت برای مدتی طولانی بپرهیزید.
- از قرار دادن کیسه یخ یا کمپرس سرد بر روی پیشانی جهت کاهش درد خودداری کنید.
- هنگام سردرد بهتر است در یک اتاق تاریک و آرام دراز کشیده و چشمهایتان را ببندید.
- جهت درمان دارویی باید حتماً به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه نمایید.

منابع:

1.Adams Media. Migraines: Migraine Triggers: The most important information you need to improve your health.2012.ebook available at amazon.com

2.David Borsook, Arne May, Peter J. Goadsby The Migraine Brain: Imaging Structure and Function.oxford.2012

۳. Migraine. Availabale from:
www.mdconsult.com/das/patient/body/130774511-6/0/10041/9399. Accessed July 2010.

4.Patient Teaching Reference Manual.(2002).
Springhouse.

۵.بلاک، هاوکس، پرستاری داخلی جراحی "بیماریهای اعصاب و روان"
جلد سوم، ۱۳۸۵



میگرن



بیمارستان شهدای پاکدشت

میگرن چیست؟

میگرن یکی از انواع سردرد با درجه شدت متوسط تا شدید می باشد که اغلب به صورت یک طرفه و گاهی نیز دوطرفه ایجاد می شود و علت آن عمدتاً اختلالات عروقی است. این اختلال در نان شایع تر است که به دلیل تغییرات هورمونی می باشد.

انواع میگرن

بطور کلی میگرن ها را به دو دسته تقسیم میکنند:

۱- **میگرن های عمومی** این نوع ۷۵٪ موارد میگرن را به خود اختصاص می دهد.

۲- **میگرن های کلاسیک** که دارای مرحله ای بنام اورا می باشند که قبل از حمله میگرن رخ می دهد و ۲۵ درصد میگرن ها را شامل می شوند.

مراحل سردرد میگرنی

برای هر سردرد میگرنی ۴ مرحله شناسایی شده است:

۱- مرحله اول (مرحله prodrome) که چندین ساعت قبل از حمله میگرن و گاهی نیز ۱-۲ روز قبل از بروز سردرد رخ می دهد و علائمی مانند : تغییر اشتها، خستگی و خمیازه کشیدن ، احساس کسالت، تغییرات خلقی و حساسیت به نور و صدا در فرد ایجاد می شود.

۲- مرحله اورا (aura): این مرحله در ۶۰٪ بیماران وجود دارد. رایج ترین علائم این مرحله شامل دیدن نور یا روشنایی لرزان ، دیدن جرقه یا خطوط زیگزاگ در میدان بینایی و یا مشاهده گودال های تاریک و نقاط کور میباشد.

۳- مرحله حمله (attack): این مرحله در صورت عدم درمان ۴-۷۲ ساعت بطول می انجامد.

۴- مرحله چهارم (postdrome): این مرحله بعد از حمله میگرن رخ میدهد که در آن فرد احساس خستگی و سردرگمی ذهنی میکند.

تشخیص میگرن

توجه داشته باشید که هر سردرد مداومی ، میگرن نمی باشد . در میگرن فرد بایستی حداقل ۵ حمله سردرد داشته باشد که دارای مشخصه های زیر باشد:

۱- حداقل ۴-۷۲ ساعت بطول انجامد (در صورت عدم درمان یا درمان ناموفق).

۲- حداقل ۲ تا ۴ مشخصه زیر را دارا باشد:

- درد در یک سمت سر
- درد ضربان دار و کوبنده
- درد شدید، بدان حد که باعث اختلال در فعالیت شود
- افزایش شدت درد با فعلیتهایی مانند بالا رفتن از پله
- ۳- در طول یک حمله حداقل یکی از علائم زیر وجود داشته باشد:

- تهوع ، استفراغ به تنهایی یا هردو
- حساسیت به نور و صدا

عوامل سبب ساز میگرن

علت اصلی میگرن ناشناخته است، اما مطالعات نشان داده اند که نقایص سیستم عروقی مغز در بروز آن نقش دارند. همچنین متخصصین اعتقاد دارند که میگرن با اختلال زمینه ای در سیستم اعصاب مرکزی ارتباط دارد. هورمون ها نیز نقش مهمی در ایجاد میگرن دارند، مثلاً تغییرات هورمونی دوران قاعدگی، بارداری ، یائسگی و مصرف قرص های ضد بارداری می توانند تاثیرگذار باشند. لازم به ذکر است که حدود ۶۵ - ۵۰٪ افراد میگرنی دارای سابقه فامیلی مثبت میباشند اما تا کنون هیچ ژن خاصی که مرتبط با بیماری باشد کشف نشده است. محرکهای میگرن:

عوامل زیر می توانند در شروع سردرد میگرنی موثر باشند:

- استرس های روحی
- داروها (ضد فشار خون، مدرها، داروهای ضد التهاب)
- اختلالات خواب (کم خوابی)
- سیگار و الکل
- فعالیت فیزیکی شدید
- خستگی مفرط
- نور
- سروصدا
- بوها
- بعضی رژیم های غذایی (پنیر و مشتقات آن، شکلات)، نیترات ها و مصرف کافئین
- کمبود قند خون
- ناشتا بودن