

میگرن (Migraine)



واژه میگرن از لفظ یونانی **Hemicrain** به معنی "نیمی از سر" گرفته شده است که خود این کلمه ریشه در زبان مصری دارد. میگرن عبارت است از اختلال یا سردردی که معمولاً "تکرار می شود و با تغییرات موقتی قطر رگ های خونی در سر، صورت می گیرد."

امروزه سردردها، یکی از هدف های تحقیقات پزشکی به شمار می روند. تخمین زده می شود که شش نفر از صد نفر به میگرن ها، که نوعی از سردردهای مزمن محسوب می شوند، مبتلا هستند.

میگرن می تواند به علائم عصبی غیر از سر درد، شامل تغییرات بینایی، اشکال در گفتار، ضعف یا کرخی در قسمتی از بدن، احساس مور مور و سوزش منجر شود. بسیاری از بیماران میگرنی به علائم قبل از شروع درد یا aura عادت کرده اند و ممکن است پیش از آغاز سردرد اقداماتی انجام دهند که موجب کاهش درد شود. از چند دقیقه تا چند ساعت بعد از منبسط شدن عروق خونی، سردرد شدیدی عارض خواهد شد. در مورد میگرن ها، **فاکتورهای وراثتی** و **محرک های محیطی** در ایجاد شرایطی که قطر غیرطبیعی و التهاب عروق خونی را موجب شود، شرکت دارند.

میگرن هر دو جنس را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در زنان شایع تر است. این بیماری غالباً در حوالی سنین بلوغ شروع شده و در میانسالی از نظر شدت و دفعات تکرارش کاهش می یابد. حملات میگرن بیشتر صبحها و اغلب آخر هفته رخ داده و علائم اولیه آن تار شدن دید یا ظهور نقاط رنگی در خطوط جلوی چشم است.



انواع میگرن :

۱- میگرن کلاسیک

میگرن کلاسیک عموماً یک سردرد یکطرفه می‌باشد و به صورت ضربان‌دار اتفاق می‌افتد. قبل از شروع سردرد بیمار دچار تغییرات بینایی می‌شود که به صورت توهمات و جرقه‌های بینایی هستند که در اصطلاح به آن **اورا** می‌گویند. اکثر بیماران یک حمله را در طول هفته تجربه می‌کنند و اصولاً بین ۲ تا ۲۴ ساعت طول می‌کشد. بیمار دچار حالتهایی مانند تهوع، استفراغ، گریز از نور، سستی و حتی گاهی در مراحل حاد دچار اختلال حس نیمه بدن و تکلم می‌شود. در بین حملات بیمار سردرد یا ناراحتی دیگری ندارد.

۲- میگرن غیر کلاسیک

در میگرن غیر کلاسیک علائم بینایی قبل از حمله بوجود نمی‌آید. این نوع سردرد بیشتر دو طرفه بوده و ضربان‌دار است. درد بیشتر دور حلقه چشم احساس می‌شود و ممکن است در ادامه آن سفتی گردن هم بوجود آید این نوع میگرن شیوع بیشتری دارد و همراه با تهوع و استفراغ است.

ارتباط میگرن با سن :

میگرن در میان کودکان هم اتفاق می‌افتد اما مدت آن کوتاه است و به سرعت بهبود می‌یابد با افزایش سن از تعداد حملات کاسته می‌شود ولی به طول آن اضافه می‌شود. میزان و شدت دفعات حمله در افراد مختلف متفاوت است و نمی‌توان ارتباط معنی‌داری بین حملات افراد مختلف پیدا کرد اما اصولاً بعد از ۵۵ سالگی به ندرت اتفاق می‌افتد.

علت بوجود آمدن میگرن :

تنگ شدن، سپس گشاد شدن و التهاب رگ‌های خونی که به پوست سر و مغز می‌روند. سردرد زمانی آغاز می‌شود که رگ‌ها دوباره گشاد می‌شوند. حمله‌های میگرنی ممکن است در اثر عکس‌العمل‌های آلرژیک، نورهای شدید، سروصداهای بلند، فشار روحی و جسمی، تغییر در عادات خواب، بیدار ماندن شبانه، کار کردن زیاد و خستگی بیش از حد، کشیدن سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار، گرسنگی، مصرف الکل، کافئین، نوسانات هورمونی (مصرف قرص‌های ضدبارداری) و... ایجاد شوند.

گاهی اوقات خانمها بروز این سردردها را به دوران عادت ماهیانه نسبت می‌دهند، کنسرت موسیقی و فشار به گردن و حتی درد دندان باعث بروز میگرن می‌شود.

تشخیص میگرن:

هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص میگرن وجود ندارد اما ممکن است آزمایش خون یا سی تی اسکن برای رد سایر بیماریها انجام گیرند. تشخیص نهایی بیماری مبتنی بر علایم است. در ضمن باید مشخص شود که علت درد ناشی از مصرف بیش از حد داروها نمی باشد. پزشک از شما خواهد پرسید که حملات شما چه قدر طول می کشد، شدت آنها چقدر است و این حملات هر چند وقت یکبار صورت می گیرد؟ شما باید به پزشک خود گزارش دهید که تحت درمان با چه داروهایی بوده اید و از کدام داروها بدون نسخه استفاده کرده اید. اگر شما بین حملاتی، علامتی نداشته باشید و سردرد شما در حین حملات بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد، امکان دارد که دچار میگرن باشید.

نکات زیر در بررسی سردردهای شما توسط پزشک، حائز اهمیت است:

درد یک طرفه در ناحیه سر، درد ضربان دار، درد متوسط و یا شدید طوری که شما را از انجام کارهای روزانه باز دارد، دردی که با فعالیت و حرکات بدنی بدتر شود و همراه با تهوع و استفراغ باشد و دردی که همراه با حساسیت به نور یا حساسیت به صدا باشد.

مشکلات مبتلایان به میگرن:

مشکل مبتلایان به میگرن تنها سردرد نیست. اکثر افراد کاملاً بیمار می شوند و نمی توانند کارهای روزمره خود را انجام دهند و مجبور می شوند که در یک اتاق تاریک و ساکت بی حرکت دراز بکشند تا حمله میگرنی پایان یابد. بعضی ها حتی نمی توانند فکر غذا خوردن را هم داشته باشند چون دچار استفراغ می شوند و در انتها دچار خواب آلودگی و رخوت می شوند. در طول حمله فعالیت و عملکرد طبیعی معدده مختل می شود و باعث می شود دارهائی که برای تسکین میگرن خورده می شود به خوبی جذب نشود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- استرس
- سابقه خانوادگی میگرن
- سیگار کشیدن
- نوشیدن الکل
- مصرف بسیاری از داروها
- کمبود خواب، یا در بعضی از افراد خوابیدن زیاد
- برخی مواد غذایی

میگرن و تغذیه

مواد غذایی مؤثر در تشدید میگرن:



۱- گلوتامات: این ماده در محصولات آماده شده همچون **انواع کنسرو و غذاهای یخی** به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد،

۲- سولفیت که به عنوان یک ماده افزودنی به کنسرو سبزیجات برای ماندگاری و حفظ رنگ طبیعی افزوده می شود، یک ماده میگرنزا به حساب آمده و به این دلیل افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می برند مصرف مواد غذایی کنسروی را به حداقل برسانند.

۲- آمین ها: بعضی غذاهای حاوی آمین ها، فعال کننده رگ ها هستند و به نظر می رسد آغازگر انقباض رگ های خونی در مغز می باشند. تیرآمین و فنیل اتیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند. در ذیل به بررسی منابع برخی آمین ها می پردازیم.



- تیرآمین (Tyramine): در الکل، برخی پنیرها به خصوص **پنیرهای مانده، میوه ها و سبزی های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور، خامه ترش، آواکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب** وجود دارد.

شکلات و بستنی ممنوع

- فنیل اتیل آمین (Phenyl ethylamine) در کاکائو، شکلات، پنیر و مواد غذایی ای که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می شود.



- اکتوپامین (Octopamine) در مرکباتی مثل **لیمو، پرتقال، گریپ فروت** و... یافت می شود.



مواد غذایی نام برده از گروه آمین ها، باعث افزایش آزاد شدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می شوند. همچنین ایجاد سردرد می کنند.

۳- مواد غذایی بسیار سرد: در بسیاری از ما این اتفاق افتاده است که با خوردن یک ماده غذایی بسیار سرد در یک لحظه دچار سردرد شده ایم، تحقیقات نشان داده اند که، مصرف **بستنی** و همه موادی که به صورت فریز شده به مصرف می رسند با





تحریک دهان و گلو می توانند واکنشی را در عروق خونی نواحی سر ایجاد کنند که حاصل این فعل و انفعالات می تواند احساس درد در ناحیه جلو سرو یا حتی پشت چشم ها باشد که در افراد با زمینه میگرنی، شروع این سردرد ها را به همراه دارند.



۴- مس : گمان می رود که مس در متابولیسم آمین های فعال کننده رگ ها (Vasoactive) نقش داشته باشد و احتمال بروز حمله میگرن را افزایش دهد. آجیل ها، شکلات، جوانه گندم و صدف خوراکی از منابع غذایی حاوی مس به شمار می روند. **پرتقال و گریپ فروت و نارنگی** باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده ای مس را افزایش می دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله های میگرن نقش داشته باشند .



۵- کافئین : زیاد مصرف کردن و یا کاهش کافئین در بدن نیز در تشدید میگرن مؤثر است. هم چنین ترک ناگهانی مصرف **چای و قهوه**، که هر دو کافئین دارند، ممکن است در برخی اشخاص مستعد، زمینه ساز بروز میگرن باشد .

۶- مواد غذایی چرب و سرخ شده : مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سرخ می شوند عامل تشدید میگرن هستند .

۷- نیتريت : سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگه دارنده نیتريت افزوده شده ، نباید مصرف شود، چون می توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند .

نقش فراورده های گوشتی در تشدید و تضعیف میگرن



مطالعات نشان داده اند که مصرف انواع **سوسیس و هات داگ** به دلیل نیترات و نیتريتی که دارند می تواند این نوع سردردها را تشدید کند. این ترکیبات افزودنی که برای افزایش ماندگاری محصول به کار می روند با کاهش میزان اکسیژن خون در افراد مستعد، این عارضه را به همراه دارند.

به طور کلی با دریافت انواع سبزیجات نظیر، چغندر، کاهو، کرفس، اسفناج، بروکلی، گل کلم و سیب زمینی که دارای ۱۰ درصد نیترات هستند این ترکیب روزانه از طریق رژیم غذایی به طور طبیعی وارد بدن می شود که این مقدار برای بدن قابل تحمل است اما با ورود بیشتر آن عوارض منفی این ترکیبات ظاهر شده و موجب رنجش افراد می شود. اما در مقابل این گروه از مواد غذایی گوشت لخم **ماهیچه و مرغ** به دلیل آنکه کمترین چربی را داشته و در عین حال یک منبع مناسب پروتئین به حساب می آید، به بیماران میگرنی توصیه می شوند. پروتئین موجود در این مواد غذایی با تنظیم قند خون اثرات مثبتی را بر شدت این نوع سردردها دارد.

نوشیدنی‌های غیرمجاز



قهوه، نسکافه و چای از جمله نوشیدنی‌هایی هستند که اگر به صورت غلیظ مصرف شوند می‌توانند موجب تشدید حملات میگرنی شوند. این نوشیدنی‌ها در کنار انواع **نوشابه‌های گازدار** دارای کافئین بالایی بوده و همین ماده با افزایش تحریکات خصوصاً بر عروق خونی نواحی سر، سردردهای میگرنی را افزایش می‌دهند. در مقابل آن، **آب و آبمیوه** از جمله نوشیدنی‌هایی هستند که مصرف مرتبشان در طول روز از سوی متخصصان تغذیه به این بیماران توصیه می‌گردد.

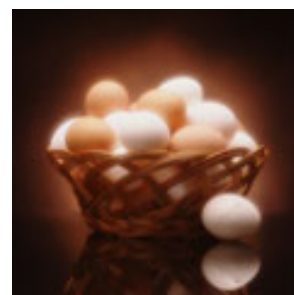
البته افراد مستعد این نوع سردردها نباید از نوشیدنی‌های شیرین استفاده کنند زیرا قندهای ساده موجود در این نوع نوشیدنی‌ها، افت ناگهانی قند خون را به همراه داشته و به دنبال آن شروع یک حمله آغاز می‌شود.

مصرف **شیرینی جاتی که از قهوه و یا نسکافه تهیه شده‌اند** نیز برای این افراد مناسب نیست.

مواد غذایی مفید:



مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی‌شود. گمان می‌رود که کمبود میزان قندخون از جمله عوامل میگرن است.



غذاهای پروتئین دار نظیر **تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات** باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان وعده های حاوی پروتئین نیز مفید است .

حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می‌کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند



سیب، گلابی، گیلان، زردآلو و انگور و موز میوه هایی هستند که **موجب تسکین درد می‌شوند** و چون قند خون را ثابت نگاه می‌دارند به افراد مبتلا به میگرن توصیه می‌شود..

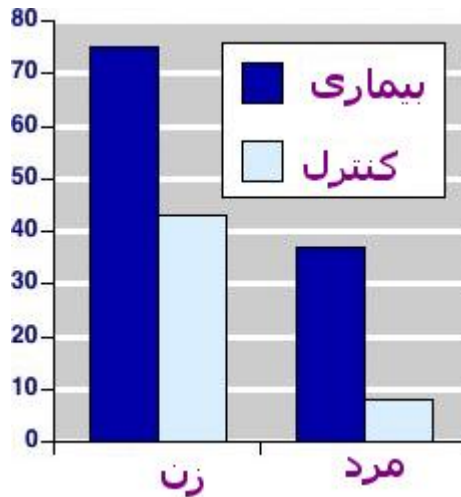


این میوه ها میان وعده های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند.



در گروه غلات، مصرف **گندم** به دلیل گلوتامینی که دارد، توصیه نشده و به جای آن مصرف **برنج و سیب زمینی** به عنوان دو ماده غذایی انرژی زا می‌توانند بسیار کمک کننده باشند.





• به هنگام بروز اولین نشانه‌های حمله میگرنی؛ روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بزنید. - چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد. در صورت امکان بخوابید. صدا، نور و بوها (خصوصاً بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید و از مطالعه خودداری کنید. بیمار باید مدتی سعی کند در یک اتاق خالی و تاریک دراز بکشد.

داروها

هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر قطعی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست. اولین راه معالجه جلوگیری از وقوع سردرد بوسیله تجویز ارگوتامین است که باعث انقباض مویرگهای مغز می‌شود. برای تخفیف علائم میگرن و پیشگیری از بروز حملات، طیف گسترده‌ای از داروها موجود هستند، مصرف دارو باید در همان مرحله اول حمله میگرنی صورت گیرد، زیرا در طی مراحل بعدی جذب آن به آسانی صورت نمی‌گیرد.

- **ارگوتامین‌ها** (همراه با کافئین) به صورت خوراکی، شیاف یا استنشاقی
- **ترکیب استامینوفن و کدئین**
- داروهای تنگ‌کننده رگها
- داروهایی به نام **تریپتان‌ها (triptans)** برای بهبود علائم میگرن استفاده می‌شوند. این داروها، عروق خونی را در مغز شما باریکتر و احساس درد میگرنی را برطرف می‌کند. ممکن است در ابتدا مجبور به استفاده از چند قرص از دسته دارویی تریپتان باشید تا در نهایت یک قرص که برای شما مناسبتر است جهت درمان شما به کار رود. داروهای این دسته شامل التریپتان، ناراتریپتان، ریزاتریپتان، **سوماتریپتان**، رولمیتریپتان، الموتریپتان و فروواتریپتان می‌باشد. این داروها باید در شروع سردرد مصرف شوند، نه قبل از آن و نه در طی مرحله **aura**

- داروهای مسدودکننده **بتا آدرنرژیک** یا کانال کلسیمی، یا ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای برای پیشگیری از حملات، در صورتی که حملات آن قدر شدید باشند یا تعداد آنها آن قدر زیاد باشد که شما از کار و زندگی خود باز بمانید. این داروها ممکن است اثرات جانبی نامطلوبی داشته باشند و امکان دارد در همه افراد نیز مؤثر نباشند.

- داروهای ضد درد همچون پاراسیتمول (**paracetmol**) یا آسپیرین همراه با داروهای ضد تهوع همچون متوکلوپرامید (**metoclopramide**)
- در برخی موارد داروهای **NSAIDs** یا داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، موثر واقع می‌شوند. این داروها می‌توانند تورم، درد و التهاب را بهبود بخشند. این داروها شامل ایبوپروفن (**ibuprofen**) ، ناپروکسن (**naproxen**) ، دیکلوفناک پتاسیم (**diclofenac potassium**)

عوارض جانبی این داروها:

۱. احساس ضعف، گیجی، تهوع، استفراغ، سفتی و درد گردن، احساس سنگینی و فشار در هر جای بدن .
۲. اگر شما بالای ۶۵ سال سن دارید و سابقه بیماری قلبی، سکته مغزی یا فشار خون بالا دارید، باید مصرف این داروها قطع گردد .
۳. اگر شما دچار میگرن شدید باشید و با داروهای فوق بهبود نیابید، آنگاه احتمال دارد که پزشک معالج داروی ارگوتامین تارتريت (**eergotamine tartrate**) را پیشنهاد کند. موارد منع مصرف این دارو مشکلات کلیوی، بیماریهای قلبی - عروقی، فشارخون، حاملگی و شیردهی می‌باشد .

مصرف قرصهای ضد بارداری در مبتلایان به میگرن

- نوسانات میزان استروژن** موجب بدتر شدن میگرن می‌شود. اگر از قرصهای ترکیبی ضد بارداری استفاده می‌کنید و در ضمن دچار میگرن هم هستید، توصیه می‌شود که از قرصهای ضد بارداری که تنها حاوی پروستروژن هستند، استفاده نمایید.
- اگر دچار میگرن کلاسیک هستید و دچار **aura** نیز می‌شوید، هرگز نباید از قرصهای ضد بارداری ترکیبی استفاده کنید چون خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد .



توصیه‌های کلیدی:

- به هنگام حمله رانندگی نکنید و از کار با وسایل و ماشین‌های خطرناک خودداری کنید .
- به دلیل این که در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص، مثل پنیر یا شکلات، آغاز می‌شوند، سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده‌اید یادداشت نمایید. از خوردن آن دسته از مواد غذایی که به نظر باعث آغاز حمله میگرنی می‌شوند خودداری کنید.

- مطالعات اخیر نشان داده‌اند که داشتن **فیبر بالا** در رژیم غذایی افرادی که از میگرن رنج می‌برند به دلیل تثبیت قند خون یک فاکتور کمک‌کننده است. در ضمن، داشتن میان وعده‌های کوچک و کم حجم با میزان چربی بسیار کم نیز به این افراد توصیه می‌شود. به علاوه، رعایت تناسب، تعادل و تنوع در رژیم غذایی از جمله فاکتورهایی است که به کرات از سوی متخصصین تغذیه گوشزد می‌شود. آنها توصیه می‌کنند که مصرف آدامس، بستنی، نوشیدنی‌های بسیار خنک و نمک را به حداقل خود برسانند تا سردردهای میگرنی کمتر به سراغ آنها بیاید.

- **به مقدار مورد نیاز دارو مصرف کنید**، مصرف بیش از حد دارو خود باعث ایجاد میگرن می‌شود .
مصرف داروهای ضد میگرن زمانی که علائم اولیه میگرن آغاز می‌شود، می‌تواند از تشدید و طولانی شدن میگرن جلوگیری کند. همیشه کمترین مقدار دارو که مورد نیاز شماست، مصرف کنید زیرا مصرف زیاد دارو در ایجاد میگرن نقش دارد. شما باید حداقل چهار روز در هفته، از داروهای ضد میگرن استفاده نکنید. برخی از خانمها در زمان قاعدگی خود که احتمال زیادی حملات میگرن وجود دارد، از داروهای ضد میگرن استفاده می‌کنند .

- سعی کنید دریابید که چه عواملی میگرنهای شما را بدتر می‌کند. عوامل تشدید کننده میگرن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ورزشهای منظم داشته باشید، رژیم غذایی سالم اختیار کنید، سطح قند خون را در یک وضعیت مناسب نگهدارید، مصرف الکل را قطع کنید، از استرس پرهیز کنید، استراحت، وانهادگی و خواب کافی داشته باشید. اگر از درد مزمنی در ناحیه گردن و پشت خود رنج می‌برید به پزشک مراجعه کنید. درمانهای مکمل همچون تکنیکهای وانهادگی (ریلکسیشن)، داروهای گیاهی همچون گل مینا (**feverfew**) در جلوگیری از حملات میگرنی موثرند . **طب سوزنی** نیز در پیشگیری از حملات میگرن و سردردهای دیگر مفید می‌باشد .

در موارد زیر، حتما خود را به بخش اوزانس بیمارستان محل زندگی خود برسانید :

- هنگامی که اولین سردرد شدید را در سن بالای ۵۰ سال تجربه کرده‌اید .
- هنگامی که علائم میگردن معمولی شما، بطور ناگهانی تغییر کرد .
- هنگامی که اولین سردرد شدید شما بطور ناگهانی (در عرض یک دو تا دقیقه) بروز کند .
- هنگامی که دارای سردرد شدید همراه با تب و استفراغ و بثورات پوستی بودید .
- هنگام بروز سردرد شدید و احساس بدتر شدن آن .

@Parastari98B

References:

- salamatnews.com
- www.seemorgh.com/health
- wikipedia.org
- www.tebyan.net
- www.aftab.ir
- www.pezeshk.us

مرکز بهداشت و درمان دانشجویان