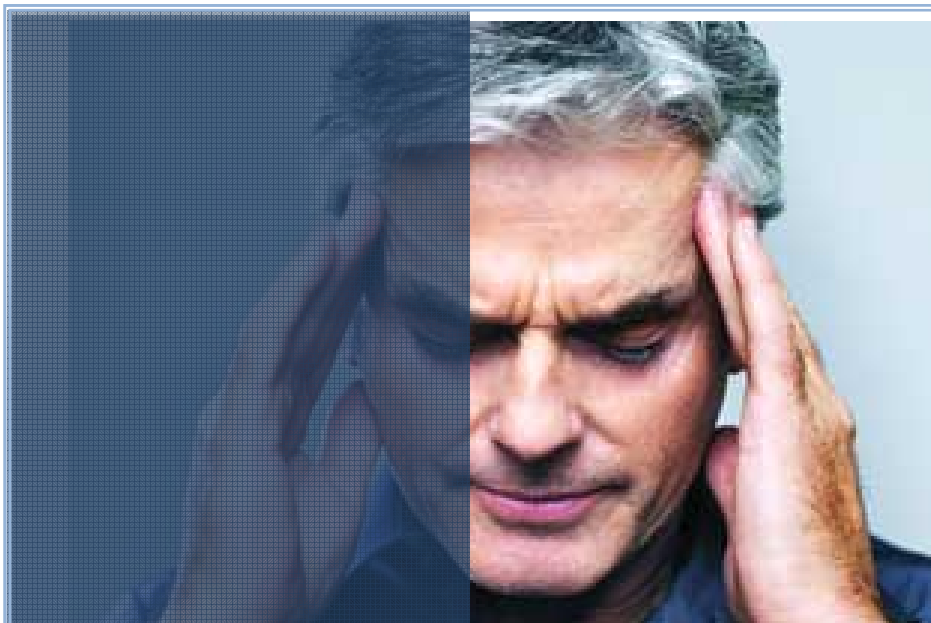


جزوه آموزشی سلامت



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران



میگرن، علائم و درمان

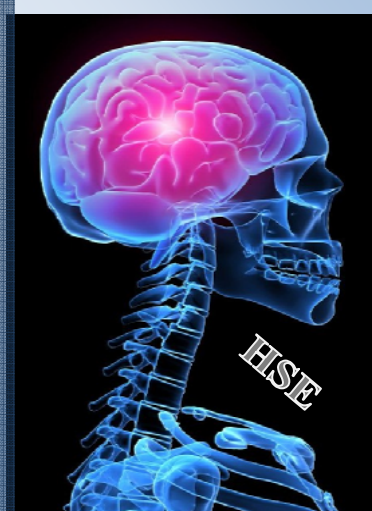
میگرن سردرد عروقی است که در اثر انقباض شدید رگهای خونی مغز عارض می شود.

میگرن با دو نوع میگرن معمولی و کلاسیک شناخته می شود.

میگرن معمولی:

میگرن معمولاً به آرامی رخ می دهد و با دردهای تپنده ممکن است مدت ۲ تا ۷۲ ساعت به طول بیانجامد. درد بسیار شدید و اغلب در شقیقه یا پشت یک گوش متمرکز است که متناوباً از پشت سر شروع و به یک قسمت کامل سر پخش شود. میگرن معمولی با تهوع، استفراغ، تاری یا اختلال در دید، سوزش و بی حسی در دست ها و پاها همراه بوده و ممکن است تا ۱۸ ساعت ادامه یابد.

درد میگرن در کودکان ممکن است به صورت سردرد ظاهر نشود و با علائمی چون قولنج یا گاز معده، دردهای شکمی دوره ای، استفراغ و گیجی همراه باشد.



میگرن کلاسیک:

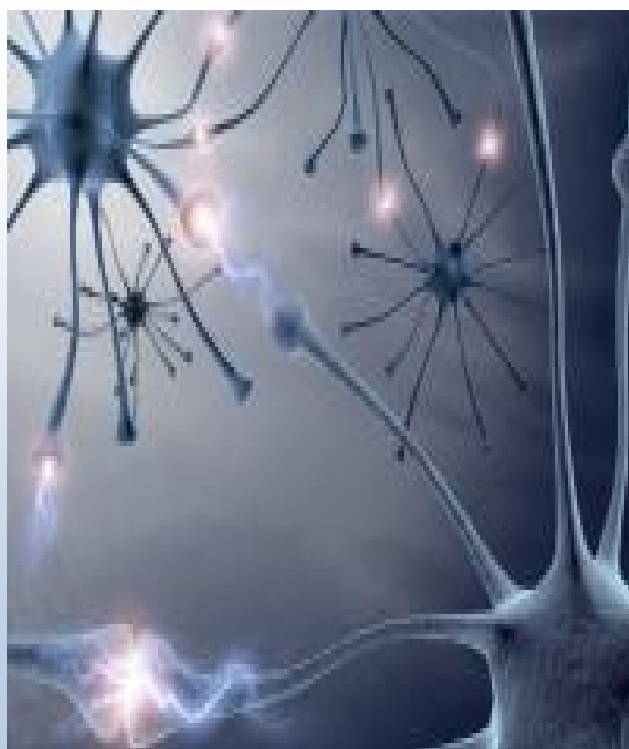
شبیه میگرن معمولی است با علائم شدیدتر که می‌تواند شامل اختلال در گفتار، ضعف و ناراحتی در بینایی مانند ستارگان درخشان یا جرقه زدن در چشم احساس شود و یا اشکال هندسی که از جلو چشم می‌گذرند.

شایع ترین علائم در میگرن کلاسیک:

شایع ترین علائم در میگرن کلاسیک، اختلال در دید است و ممکن است از چند ثانیه تا چند ساعت ادامه یابد و سپس ناپدید شود. میگرن ممکن است برای هر فرد یک بار در هفته و یک یا دو بار در سال اتفاق بیفتد و اغلب به صورت مورثی به افراد دیگر انتقال می‌یابد.

مهمترین عامل بروز میگرن در زنان:

ممکن است تغییر یا نوسان در میزان هورمون استروژن باشد که عموماً در سیکل عادات ماهانه، وقتی مقدار آن پایین می‌آید سردرد شروع می‌شود. میگرن معمولاً بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سال اتفاق می‌افتد که به مرور زمان و با بالا رفتن سن بهبود می‌یابد. کودکان نیز دچار میگرن می‌شوند با این تفاوت که در آنها درد کانون مشخصی ندارد و پخش می‌شود. میگرن در کودکان ممکن است به صورت سردرد ظاهر نشود و با علائمی چون قولنج یا گاز معده، دردهای شکمی دوره‌ای، استفراغ و گیجی همراه باشد.



عوامل متعددی در بروز میگرن در افراد مستعد دخیل هستند از جمله:

آلرژی‌ها، یبوست، استرس، اختلال کارکرد کبد، بی‌خوابی، مفرط و خواب زیاد، تغییرات احساسی، تغییرات هورمونی، نور شدید، نورهای برق آسا، بی‌حرکتی بدن، تغییر فشار هوا، مشکلات دهان و دندان و لثه.

کم شدن قندخون در میگرن نقش بسزایی دارد. تحقیقات نشان داده است که میزان قند خون در طول حملات میگرنی در سطح پایین قرار داد که باعث شدت درد می‌شود. استعمال دخانیات به سبب داشتن نیکوتین و مونو اکسیدکربن موجود در دود سیگار در ایجاد سردرد مؤثر است.

غذاهای گوناگونی نیز ممکن است به افزایش درد منجر شوند مانند: شکلات، مرکبات، نوشابه‌های الکلی، غذاهای مانده و نمک اندود شده، ترشی‌ها و مواد مخمر.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از میگرن:

۱- رژیم غذایی را انتخاب کنید که کم حجم و از نظر کربوهیدرات‌ها ساده و با پروتئین بالا باشد.

۲- مغز بادام، شیره بادام، آب تره، شاهی، جعفری، رازیانه، سیر، گیلان، آناناس تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۳- غذاهای حاوی آمینواسیدتیرامین را که شامل گوشت‌های مانده (کهنه - نمک اندود شده)، انبه، موز، کلم، کنسرو ماهی، مواد لبنی، بادمجان، گوجه فرنگی، سیب زمینی، تمشک، آلو قرمز، مخمرها هستند و همین طور نوشابه‌های الکلی، شکلات، آسپرین و غذاهای چاشنی‌دار (ادویه جات) را از رژیم غذایی حذف کنید.

۴- از خوردن نمک، غلات، گوشت زیاد، نان، حبوبات، غذاهای چرب و سرخ شده بپرهیزید.

۵- غذا را به مقدار کم و با کیفیت بالا مصرف کنید. بین وعده‌های غذا اگر ضرورت دارد غذای مختصر مغذی برای کمک به تثبیت قند خون استفاده نمایید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.

۶- با دندانپزشک خود برای معالجه هرگونه مشکل دهان و دندان، لثه، عفونت یا هر مسئله دیگر مشورت کنید.

۷- نوشیدن قهوه را برای معالجه میگرن امتحان کنید. هنگام بروز هر علامت برای شروع حمله میگرنی ۱ یا ۲ فنجان قهوه غلیظ نوشیده، سپس به یک اتاق تاریک بروید و در سکوت مطلق استراحت کنید. برای این که این نوع معالجه مؤثر واقع شود هیچگاه موادی که حاوی کافئین است مصرف نکنید. اگر دارویی برای این کار مصرف می‌کنید حتماً با تجویز پزشک باشد.

۸- از کشیدن سیگار و نشستن در محیط آلوده به دود سیگار جداً خودداری کنید.

گیاهانی که خواص دارویی دارند می‌توانند برای مبارزه با این درد مفید باشند. از جمله:

۱- عصاره شیرین بیان که موجب بالا رفتن انرژی شده و با کمک به از بین رفتن علائم آلرژی، باعث کاهش درد می‌شود.

هشدار: روزانه و به طور مرتب بیش از ۷ روز مصرف نشود. افراد دارای فشارخون مطلقاً مصرف نکنند.

HSE

۲- گل گاو زبان باعث تخفیف درد می‌شود.

۳- مواد مفید دیگر در معالجه میگرن از قبیل بابونه، نعناکوهی، اکلیل کوهی، سنبل الطیب، پوست درخت بید، افسنتین (در زمان حاملگی و به مدت زیاد مصرف نشود) هستند.

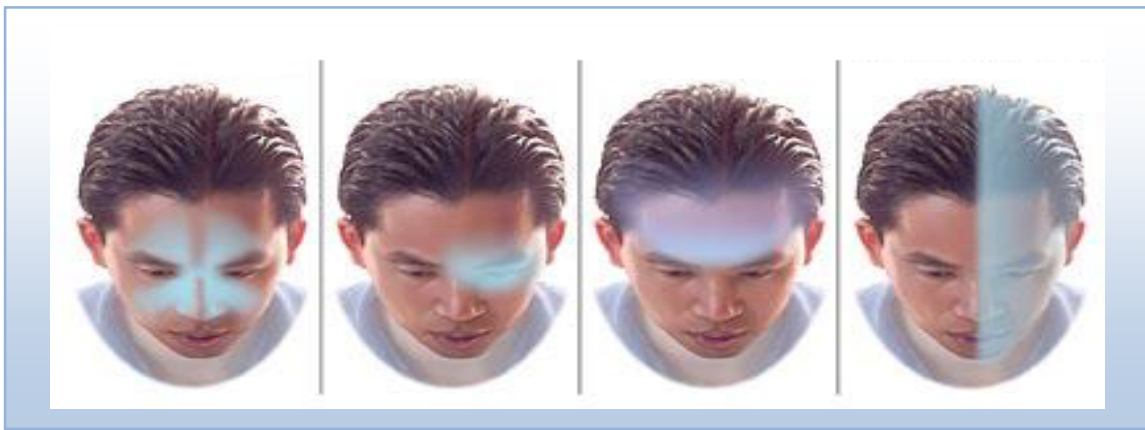
بالا بردن درجه حرارت دست‌ها می‌تواند از سردرد جلوگیری کرده و حمله را متوقف سازد. یک حمام آب داغ هم می‌تواند مفید باشد

HSE

ICOFC

HSE

ICOFC



ICOFC

HSE

ICOFC

HSE

توصیه‌هایی در درمان میگرن:

- ۱- استفاده مکرر از مسکن‌های موجود ممکن است احتمال حملات میگرن را افزایش دهد.
- ۲- طبق مطالعات گزارش شده وقتی غذاهای آلرژی زا از برنامه غذایی مبتلایان به میگرن حذف شد، ۹۳ درصد آنها تسکین یافتند.
- ۳- دردهای میگرنی در زنان ممکن است به علت تغییرات هورمونی در طول سیکل عادت ماهانه باشد و بعد از اتمام دوره معمولاً به تدریج کاهش می‌یابد.

۴- سرد شدن دست‌ها و کم شدن درجه حرارت قبل از حمله میگرنی علامت هشدار انقباض رگ‌های خونی و شروع درد است. بالا بردن درجه حرارت دست‌ها می‌تواند از سردرد جلوگیری کرده و حمله را متوقف سازد. یک حمام آب داغ هم می‌تواند مفید باشد.

HSE

۵- موسیقی می‌تواند کمک مؤثری در کاهش درد میگرنی باشد.

۶- بسیاری از مبتلایان به میگرن به این نتیجه رسیدند که به طور مرتب و دائمی از مسکن‌های موجود استفاده کنند. ابتدا درد به دارو جواب می‌دهد ولی پس از مدتی دوباره برمی‌گردد و شخص را وادار به مصرف بیشتر دارو می‌کند.

هر چه مقدار دارو بیشتر می‌شود درد شدیدتر می‌گردد. اگر فکر می‌کنید سردرد شما نیاز به دارو دارد حتماً با تجویز پزشک این کار را انجام دهید.

۷- طبق یک مطالعه در یکی از دانشگاه‌های انگلیس بر روی افرادی که از گل گاوزبان استفاده کردند مشخص شد که آنها به طور متوسط ۲۴ درصد کمتر از افرادی که از این گیاه استفاده نکردند دچار حملات میگرنی شدند و استفراف آنها نیز بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی کاهش پیدا کرد.



HSE

ICOFC

HSE

ICOFC



ICOFC

HSE

۸- دارویی که به طور معمول توسط پزشکان تجویز می‌شود آرگوتامین است که می‌تواند اعتیادآور باشد و نباید بیشتر از ۲ روز در هفته مصرف شود. داروی دیگر «سوماتریپتان» که برای حمله‌های میگرنی شدید استفاده می‌شود که باعث بالا بردن سروتونین در مغز می‌شود. طبق مطالعات کلینیکی ۸۲ درصد افرادی که از این دارو استفاده می‌کنند در طول ۲ ساعت وضعیت بهتری پیدا می‌کنند. این دارو به صورت تزریقی مصرف شده و دارای عوارض جانبی گیجی، خواب آلودگی، بی‌قراری و نگرانی است که برای همه افراد مناسب نیست زیرا باعث انقباض شریانی می‌شود. افرادی که ناراحتی‌های قلبی دارند باید از مصرف این دارو خودداری کنند و همین‌طور ممکن است باعث بالا رفتن فشارخون شود و برای افرادی که از فشارخون رنج می‌برند تجویز نمی‌شود.

۹- از داروهای دیگری که گاهی تجویز می‌شود آمی‌تریپ‌تیلین، دیازپام، و پروپرانولول است که بیشتر برای پیشگیری استفاده می‌شود تا درمان.

HSE

HSE

HSE

ICOFC

ICOFC

ICOFC