

## هر آنچه درباره میگرن باید بدانید

واژه میگرن از لفظ یونانی Hemicrain ( به معنی "نیمی از سر") گرفته شده است. میگرن، نوعی اختلال سردرد است که با ترکیب متنوعی از تغییرات عصبی و گوارشی مشخص می شود. درد میگرن، اغلب اوقات به صورت درد ضربان دار يك طرفه است که ابتدا خفیف است و کم کم شدید می شود. دردهای میگرنی در همه موارد با بی اشتهایی و تهوع و گاهی اوقات با استفراغ همراه هستند.

در هنگام حملات میگرنی، بیماران به وضوح دچار تحمل نکردن نور هستند و برای استراحت، به محلی تاریک می روند. ممکن است تحمل نکردن صدا و گاهی اوقات تحمل نکردن بوها نیز وجود داشته باشد. در کودکان، میگرن اغلب با حملات دردشکم، بیماری حرکت ( Motion Sickness) و اختلالات خواب همراه است. شروع دیررس میگرن (در سنین بالای 50 سال) نادر است؛ اما، احتمال عود میگرنی که بهبود یافته است نیز وجود دارد.

**تشخیص بیماری،** براساس خصوصیات سردرد و علائم همراه صورت می گیرد. چرا که نتایج معاینه فیزیکی و مطالعات آزمایشگاهی به طور معمول طبیعی است. در مورد میگرن، انواع متعددی از آن توصیف شده اند که شایع ترین آنها عبارت اند از: میگرن معمولی ( میگرن بدون وجود پیش درآمد) و میگرن کلاسیک ( میگرن همراه با مرحله پیش درآمد).

### میگرن چیست ؟

میگرن عبارت است از اختلال یا سردردی که معمولاً "تکرار می شود و با تغییرات موقتی قطر رگهای خونی در سر ، صورت می گیرد .

امروزه سردردها ، یکی از هدفهای تحقیقات پزشکی به شمار می روند . تخمین زده می شود که شش نفر از صد نفر مبتلا به میگرن، هستند و معمولاً "خانم ها بیشتر به میگرن مبتلا می شوند .

میگرن می تواند به علائم عصبی غیر از سر درد ، شامل اختلال دید، اشکال در گفتار ، ضعف یا کرخی در قسمتی از بدن ، احساس مورمور و سوزش منجر شود . در مورد میگرن ها ، فاکتورهای وراثتی و محرك های محیطی در ایجاد شرایطی که قطر غیر طبیعی و التهاب عروق خونی را موجب شود ، موثر هستند .

حمله های میگرنی ممکن است در اثر عکس العملهای آلرژیک ، نورهای شدید ، سروصداها بلند ، فشار روحی و جسمی ، تغییر در عادت خواب ، کشیدن سیگار یا قرارگرفتن در معرض دود سیگار ، گرسنگی ، مصرف الکل ، کافئین ، نوسانات هورمونی (مصرف قرص های ضدبارداری) و... ایجاد شوند . در خصوص ارتباط غذاها با میگرن، می توان به غذاهایی مثل پنیر کهنه ، ماهی دودی ، جگر مرغ، انجیر ، بعضی انواع بنشن ، شکلاتها ، آجیل ، خمیر ، بادام زمینی ، میوه هایی مثل آواکادو ، موز و مرکبات اشاره کرد؛ همچنین پیاز ، لبنیات ، گوشت های حاوی نیترات ( مثل بیکن ، سوسیس ، سالامی ، گوشت دودی شده

( غذاهای اشباع شده، فرآوری و تخمیرشده، ترشی یا غذاهای خوابانده شده در ترشیجات و آبلیمو موادی هستند که می توانند در بروز این بیماری موثر باشند .

### راههای پیشگیری :

پرهیز غذایی : به طور کلی هر بیمار شخصا می تواند تشخیص دهد کدامیک از غذاهای یاد شده با بروز میگرن در وی ارتباط دارد . يك روش برای این امر، حذف این غذاهاست. و فرد بیمار می تواند دوباره و به تدریج مواد حذف شده را به رژیم غذایی خود بیافزاید. با این روش بسیاری از بیماران می توانند غذاهایی را که باید از خوردن آن پرهیز کنند ، تعیین نمایند .

### علائم میگرن :

غالبا" سردرد میگرنی به صورت کوبیدن در يك طرف سر شروع می شود و به دو طرف گسترش می یابد یا در همان يك طرف باقی می ماند . بعضی ها از وجود درد در پشت چشم ها و پشت سر، در گردن شکایت دارند . میگرن معمولا" به صورت سردردی گنگ شروع شده و ظرف چند دقیقه تا چند ساعت به دردی بسیار شدید مبدل می شود. حتی ممکن است ساعت ها یا روزها طول بکشد .

### مراحل میگرن :

حمله های سردرد میگرن به طور معمول صبح ها و اغلب آخر هفته شروع می شود. هر حمله از چند ساعت تا چند روز به طول می انجامد، و تعداد حمله ها در هر ماه بین يك تا سه بار تکرار می شود. يك سردرد میگرنی به طور معمول دارای دومرحله است:

الف) مرحله پیش درآمد (Aura). در این مرحله مجراهای خونی مغز منقبض می شوند و علائم این مرحله عبارت اند از: اختلال در گفتار، مشکلات بینایی، بی حسی، سوزش خفیف، کم سو شدن چشم، وجود صدا در گوش، ضعف و کرختی در اندام. بیشتر اوقات دیده شده است که به علت سردرد میگرن، آشفتگی هایی در سیستم گردش خون و عروق به وجود می آید. دست و پا( به ویژه انگشتان) در حین حمله های درد، سرد و پیشانی خیلی گرم می شود.

این مرحله و علائم آن کمتر از يك ساعت طول می کشد. افراد تا پایان این مرحله کمی باید صبر کنند.

ب) مرحله مغزی یا سفالیک (Cephalic). در این مرحله مجراهای خونی مغز، منبسط می شوند و علائم این مرحله عبارتند از: دردهای ضریان دار در کنار سر، تهوع و حال به هم خوردگی، حساسیت زیاد به صدا و نور، کاهش اشتها و احتقان در بینی. مرحله سفالیک حدود 2 ساعت تا حداکثر 3 روز طول می کشد. بنابراین بهتر است تا قبل از شروع میگرن از داروهای خود استفاده کنید و با پرهیزهای لازم، شدت آن را کاهش دهید.

## عوامل غذایی تشدید کننده میگرن:

1- گلوتامات : نمک یا اسیدآمینو ای که در بافت های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد.

2- 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، کنسرو شاه ماهی، خامه ترش، آوآکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب وجود دارد.

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.

3- 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.

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

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

6- 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.

## غذاهای مفید :

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی شود. گمان می رود 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 فراوان نیز مفید است.

سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه هایی هستند که مصرف آن ها موجب افزایش منظم قند خون می شود. این میوه ها میان وعده های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند.

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

## تازه ترین توصیه های پزشکان در مورد میگرن:

در نخستین گام باید از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAID) استفاده شود که مطمئن ترین آنها آسپرین و ایبوپروفن است که بدون نسخه به فروش می رسد. در تحقیقات انجام شده، شواهدی که از تأثیر استامینوفن بر رفع میگرن دلالت کند، دیده نشده است.

افراد مبتلا به میگرن باید به طور فعال در تهیه برنامه درمانی خود شرکت داشته باشند. این افراد باید سردردهایشان را ثبت کنند و عواملی را که باعث تحریک سردرد آنان می شود، شناسایی و از آنها پرهیز کنند.

در رهنمودهای مربوط به میگرن، الکل، شکلات، غذاهای محتوی مواد افزودنی (ام. اس. جی، تیرامین یا نیترات ها)، کمبود خواب، اضطراب، فشار روحی و عطر به عنوان شایع ترین محرک های میگرن معرفی شده است.

گیاهانی که خواص دارویی دارند و می توانند بدون عارضه برای مبارزه با این درد مفید باشند. از جمله:

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

هشدار: روزانه و به طور مرتب بیش از 7 روز مصرف نشود. افراد دارای فشارخون مطلقاً مصرف نکنند.

2- گل گاو زبان باعث تخفیف درد می شود.

3- مواد مفید دیگر در معالجه میگرن از قبیل بابونه ، نعناکوهی، اکلیل کوهی ، سنبل الطیب ،

پوست درخت بید، افسنطین (در زمان حاملگی و به مدت زیاد مصرف نشود) هستند. بالا بردن درجه حرارت دست ها می تواند از سردرد جلوگیری کرده و حمله را متوقف سازد. يك حمام آب داغ هم می تواند مفید باشد.

### توصیه ها :

- 1- رژیم غذایی را انتخاب کنید که کم حجم و از نظر کربوهیدرات ها ساده و با پروتئین بالا باشد.
- 2- مغز بادام، شیره بادام، آب تره، شاهی، جعفری، رازیانه، سیر، گیلاس، آناناس تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- 3- غذاهای حاوی آمینواسیدتیرامین را که شامل گوشت های 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 نوشابه های الکلی، شکلات، آسپرین و غذاهای چاشنی دار (ادویه جات) را از رژیم غذایی حذف کنید.
- 4- از خوردن نمک، غلات، گوشت زیاد، نان، حبوبات، غذاهای چرب و سرخ شده بپرهیزید.
- 5- غذا را به مقدار کم و با کیفیت بالا مصرف کنید. بین وعده های غذا اگر ضرورت دارد غذای مختصر مغزی برای کمک به تثبیت قندخون استفاده نمایید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
- 6- با دندان پزشک خود برای معالجه هرگونه مشکل دهان و دندان ، لثه، عفونت یا هر مسئله دیگر مشورت کنید.
- 7- نوشیدن قهوه را برای معالجه میگرن امتحان کنید. هنگام بروز هر علامت برای شروع حمله میگرنی 1 یا 2 فنجان قهوه غلیظ نوشیده، سپس به يك اتاق تاریک بروید و در سکوت مطلق استراحت کنید.
- 8- از کشیدن سیگار و نشستن در محیط آلوده به دود سیگار جداً خودداری کنید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)

051-37534050