

سردرد میگرنی

آنچه همگان باید راجع به پیشگیری از حملات میگرن بدانند.



MIGRANE HEADACHE

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

پیشگفتار

مخاطب این مطلب بیمارانی هستند که بارها و بارها میگرن را تجربه کرده و با علائم و نشانه های آن آشنایی دارند. پس توضیح چندانی در مورد نشانه های این بیماری لازم نیست:

سردردهای یک طرفه یا دوطرفه، ضرباندار و چند ساعته که معمولاً همراه با تهوع و حساسیت به نور و صداست و

هر هفته یا هر ماه تکرار می شود. بعلاوه گاهی اختلال در بینایی و یا تمرکز رخ می دهد. معمولاً افراد دیگری در فامیل نیز وضعیت مشابهی دارند (زمینه ارثی).

اکثر بیماران سال های طولانی با مصرف مسکن یا اقدامات غیر تخصصی دیگر این رنج را تحمل می کنند، در حالی که میگرن اصولاً بیماری درمان پذیری است و با مراجعه به موقع به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست)، مصرف داروهای مناسب و به کار بستن توصیه های پزشکی می توان آن را به خوبی کنترل کرد.

«رعایت اعتدال» در فعالیت های روزمره شرط اول کنترل میگرن است. گرسنگی و تشنگی، کم خوابی و پر خوابی، خستگی، گرما و سرمای بیش از حد، افراط در مصرف بعضی از غذاها و همچنین مصرف برخی داروها باعث سردرد می شود.

هر بیمار میگرنی باید زمان سردردهای خود را در تقویم یا جدول خاصی یادداشت کند و شدت و مدت هر حمله و عوامل موثر بر آن را قید نماید. در ادامه عوامل مهم موثر در بروز سردرد را باهم مرور می کنیم:



خواب

★ خواب کافی داشته باشید (راحت، عمیق و به موقع).

★ در هر شرایطی بکشید ساعت خواب و بیداری تان ثابت بماند (حتی در مسافرت و تعطیلات).

★ صبح روز تعطیل از خوابیدن خیلی طولانی پرهیزید.

★ اختلالات جدی خواب نیاز به درمان دارند (به کلینیک های خواب مراجعه نمایید).

★ دوره های چند دقیقه ای استراحت و آرامش ذهنی در طی روز به کاهش خستگی کمک می کند.



ورزش

★ برنامه ورزشی منظم (هر صبح و عصر) مفید است.

★ هر نوع ورزش باید با آمادگی و گرم کردن آغاز شود.

★ نرمش های سر و گردن (تقویت عضلات، حرکات کششی و افزایش تحرک عضلانی) همراه با ماساژ گرم همان عضلات - مثلاً روزی چند بار با حوله گرم - می تواند اثر خوبی در جلوگیری از سردرد داشته باشد.

★ آرامش (Relaxation) و تمرین های مربوط به آن برای برخی افراد مفید است.



- بیوفیدبک، یوگا، مراقبه و شناخت درمانی نیز چنین اثری دارند.
- ★ صحیح نشستن پشت میز مانع کشیدگی عضلات می شود. برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی نمانید. هنگام کار و مطالعه نرمش های سر و گردن را به فواصل معین انجام دهید.
 - ★ ورزش دادن عضلات اطراف چشم در موارد خاصی مفید است.
 - ★ ضربه به سر (حتی ضربات خفیف) باعث شروع سردرد در بعضی افراد می شود.

نور

- ★ نور اتاق را طوری تنظیم کنید که مستقیم به چشمتان نتابد (استفاده از نور غیر مستقیم).
- ★ حین رانندگی و یا در محیط های پر نور و آفتابی حتماً عینک بزنید.
- ★ نور پولاریزه (عینک های Polaroid و سایر عینک های Polarized) درخشش کمتری داشته، کمتر چشم را تحریک می کند.
- ★ اگر عینک طبی (دوربین و یا نزدیک بین) برای شما تجویز شده، استفاده از آن را فراموش نکنید. چون مشکلات چشمی می تواند محرک سردرد های دیگر باشد.

- ★ در معرض نورهای شدید به ویژه فلاش های چشمک زن قرار نگیرید.
- ★ کار طولانی با کامپیوتر به دلایل متعدد باعث بروز دردهای سر و گردن می شود که یکی از آن ها وضعیت نوری صفحه نمایش (مانیتور) است.

همچنین هیجان و تغییر سریع تصاویر (در بازی های رایانه ای)، خستگی و قرارگیری نادرست سر و گردن به مدت طولانی و عادات تغذیه ای حین کار با رایانه را نباید فراموش کرد.

دما

★ تغییر ناگهانی دمای محیط (مثلاً رفتن از محیط گرم اتاق به فضای سرد خارج از منزل) می تواند محرک سردرد باشد.

★ باد سرد از محرک های معروف میگرن است (به علت انقباض ماهیچه های صورت و پیشانی). این موضوع اکثراً به اشتباه سینوزیت تشخیص داده می شود. بیمار مبتلا به میگرن با سرماخوردگی، تب و دندان درد ممکن است دچار سردرد میگرنی شود.

★ پوشاندن سر و صورت و گردن (مثلاً با شال و کلاه) در هوای سرد زمستان مفید است.

★ نوشیدن مایعات خیلی سرد یا مصرف بستنی نیز - با کاهش دمای مجامه - سردرد می دهد.

★ گرما درمانی (Thermotherapy) در برخی بیماران موثر است.

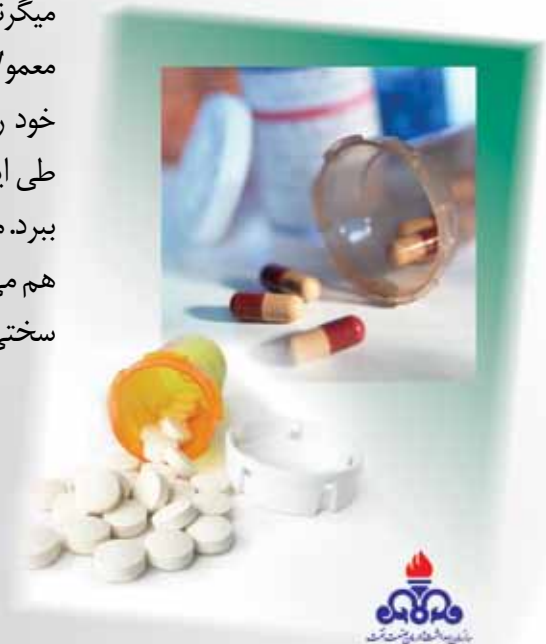
★ سردرد حین مسافرت علل مختلفی دارد که از مهمترین آن ها تغییر شرایط جوئی و حرارتی است.



داروها

اصولاً داروهای مسکن و مخدر که به طور موقت از شدت سردرد می‌کاهند به تدریج فرکانس حملات میگرنی را افزایش می‌دهند، مثلاً ماهی یک بار حمله به ماهی دوبار و بعداً هفته‌ای چند بار می‌رسد. مصرف طولانی داروها، نوع جدیدی از سردرد دائمی و نه چندان شدید را به سردرد قبلی اضافه می‌کند (Rebound Headache). حتی گاه در این حالت با پایان اثر قرص مسکن بیمار نیمه شب با سردرد از خواب بیدار می‌شود. از معروف‌ترین این داروها می‌توان کدئین، استامینوفن، بروفن، آسپیرین، ارگوتامین و ترامادول را نام برد.

قطع این داروها (هرچند با ۲-۳ هفته تشدید سردرد و بروز علائم محرومیت دارویی همراه باشد) گام مهمی در درمان میگرن‌های شدید و مکرر است. در بسیاری از بیماران، مصرف داروهای ویژه‌ای برای پیشگیری از حملات میگرنی ضرورت دارد. این گونه داروها معمولاً پس از چند هفته اثرات مفید خود را نشان می‌دهند، لذا بیمار نباید طی این مدت مجدداً به مسکن‌ها پناه ببرد. مصرف مسکن، برنامه درمانی را به هم می‌زند؛ به همین دلیل تحمل کمی سختی در این دوره به نفع شماست.



جدول زیر نشان می دهد که داروهای
گوناگونی می توانند سردرد ایجاد کنند:



آنتی بیوتیک ها

- کوتریموکسازول
- تتراسایکلین

داروهای قلبی و گشاد کننده عروق

- نیترو گلیسرین
- ایزوسورباید
- ماینوکسیدیل
- پرازوسین
- نیفدیپین
- متوپرولول
- هیدرالازین
- کاپتوپریل

داروهای ضد التهابی (NSAIDs)

- ایندومتاسین
- پیروکسیکام
- بروفن
- مفنامیک اسید
- دیکلوفناک

داروهای اعصاب

- فلوکسیتین

هورمون های زنانه

- قرص های جلوگیری از بارداری
- کلومیفن

مشتقات ویتامین A

- ایزوتریتینوئین (آکوتان)

سایر موارد

- سیلدنافیل (ویاگرا)
- سایمتیدین
- رانیتیدین
- برخی داروهای شیمی درمانی

تغذیه

بیشتر بیماران از پزشک‌شان می‌پرسند «چه بخورم؟» و «چه نخورم؟». در واقع اکثر بیماران میگرنی حساسیت خاصی را گزارش نمی‌کنند ولی در گروهی از آنان مصرف یک یا چند ماده غذایی خاص باعث شروع حمله میگرنی می‌شود. فهرستی از غذاهای محرک حمله میگرن وجود دارد ولی مفهومی این نیست که همه خوراکی‌های این فهرست برای همه افراد ممنوع است. شما باید در بین غذاهای این فهرست به دنبال ماده غذایی خاصی باشید که باعث سردردهای خود شما می‌شود. برای فهمیدن این موضوع می‌توانید ماده غذایی خاصی را به مدت یک ماه از رژیم غذایی خود حذف و نتیجه را ارزیابی نمایید.

★ نوشیدنی‌های کافئین دار: چای، قهوه، کولاها



★ شکلات و کاکائو

★ پیتزا، هاتداگ، سالامی، پیرونی و برخی دیگر از انواع سوسیس و کالباس

★ الکل (به ویژه شراب قرمز)

★ پنیر (به ویژه پنیرهای کهنه)، ماست (به ویژه ماست ترش)، کره بادام

زمینی



★ موز، آوکادو، غلات، آجیل، برخی انواع مرکبات، انبه

★ بعضی ماهی ها (ماهی شور، شاه ماهی)

★ غذای چینی

★ لوبیا، باقلا، زیتون، انجیر، کشمش

★ پیاز، ترشی، دل و جگر مرغ، فلفل، سیر، غذاهای خیلی چرب، ادویه های

خاص، سس های مخصوص

★ افزودنی های خوراکی خاص نظیر آسپارتام و MSG (منو سدیم گلوتامات)

● گرسنگی، تشنگی و نوسانات شدید قند خون از محرک های قوی برای شروع حملات سردرد به شمار می روند. قند و شکر (ساکاروز) با تحریک ناگهانی ترشح انسولین از لوزالمعده باعث کاهش سریع قند خون می شوند؛ در حالی که قندهای طبیعی (قند میوه یا فروکتوز) چنین نوسان سریعی در قند خون ایجاد نمی کنند. پس بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی ها خودداری کرده از میوه، خرما، توت و ... برای جلوگیری از کاهش قند خون استفاده کنید. این موضوع در مورد پرخوری نیز صادق است. پس به جای ۲-۳ وعده غذایی مفصل، روزی ۶-۷ وعده غذایی با حجم کم و به فواصل کوتاه داشته باشید. حذف شام یا صبحانه می تواند آغاز گر سردرد در ساعات بعد باشد.

● فشار خون میگرنی ها معمولاً پایین است. مصرف بیشتر نمک در غذاها شاید به اصلاح آن کمک کند. آب قند هیچ تاثیری بر فشار خون ندارد و علیرغم آرامش دهی اولیه می تواند دفعات سردرد شما را افزایش دهد.





● مصرف آب کافی مثلاً یک لیوان هر ۱-۲ ساعت و پرهیز از تشنگی بسیار مفید است. البته نوشیدنی‌های کافئین دار نظیر چای قهوه، نسکافه، و کولاها برای این منظور مناسب نیستند و مصرف آن‌ها باید جداً محدود شود. هر چند کافئین (همانند مسکن یا مواد قندی) موقتاً سردرد را بهتر می‌کند، نهایتاً از محرک‌های مهم میگرن بوده باعث بی‌خوابی نیز می‌شود. به همین دلیل شکلات و کاکائو نیز علت سردرد در بسیاری از دل‌باختگان آن‌هاست!

● آسپارتام که به عنوان جانشین قند در برخی نوشابه‌های رژیمی و در شیرین‌کننده‌های مصنوعی (نظیر Candrel) به کار می‌رود از محرک‌های سردرد است.

● در بسیاری از غذاهای منجمد یا آماده گوشتی، ماده‌ای به نام مونوسدیم گلوتامات (MSG) وجود دارد که از محرک‌های معروف میگرن است.

- مواد موجود در سیگار در بسیاری از افراد باعث سردرد می شود.
- بعضی از مبتلایان به میگرن شدید و مکرر پس از درمان مناسب دارویی و رفع حالت تهوع، اشتباهی بهتری پیدا کرده و چاق می شوند. این افراد نباید هر نوع چاقی را به داروهای ضد میگرنی نسبت دهند. ورزش و رعایت رژیم کم کالری زیر نظر متخصص تغذیه برای آنان ضروری است.

عوارض اجتماعی

- میگرن یکی از علل مهم غیبت یا کاهش کارایی دانش آموزان، دانشجویان، کارمندان و کارگران است و از آنجایی که قشر جوان و فعال جامعه را مبتلا می کند، سالیانه خسارت سنگینی از نظر اقتصادی به جوامع وارد می آورد.
- معلمان و مسئولان مدارس باید نیازهای خاص دانش آموزان میگرنی را - به ویژه در زنگ ورزش یا هنگام غیبت های مکرر - در نظر بگیرند.
- ادارات و سازمان های دولتی و خصوصی با درمان میگرن کارکنان خود می توانند از خسارات وارده پیشگیری کنند.





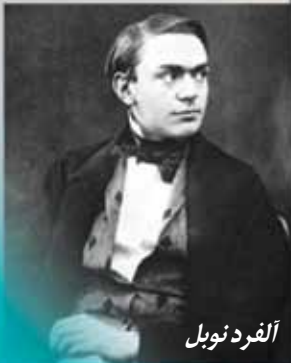
- مدت‌ها پیش از کنکور و آزمون‌های مهم تحصیلی و شغلی باید به فکر مهار میگرن افتاد تا سر جلسه غافلگیر نشد.
- بسیاری از بیماران میگرنی سال‌ها با تشخیص غلط سینوزیت، سردردهای عصبی، مشکلات چشمی یا فشار خون بالا تحت درمان قرار می‌گیرند و علاوه بر رنج جسمی و روحی، هزینه‌های زیادی را صرف داروهای نامناسب می‌کنند.
- بسیاری از دوشیزگان و بانوان قبل یا بعد از دوره عادت ماهانه سردردهای شدید میگرنی را تجربه می‌کنند. معمولاً حین بارداری شدت حملات میگرنی فروکش می‌کند. هرچند یائسگی موجب بهبود روند بیماری در اکثر افراد می‌شود انتظار بهبودی خود به خود تا آن زمان برای بسیاری از خانم‌ها گول‌زننده است زیرا برخی افراد با بالا رفتن سن و بروز یائسگی بدتر می‌شوند.

- بیماران میگرنی که ماه رمضان روزه می‌گیرند اغلب در روزهای اول روزه داری شاهد عود حملات هستند ولی با درمان پیشگیرانه مناسب معمولاً در روزهای بعد مشکلی نداشته و می‌توانند روزه بگیرند.
- بوهای خاص و قوی در برخی بیماران محرک اصلی سردرد محسوب می‌شود. در انتخاب عطر، ادوکلن، شامپو، After shave و صابون توسط خود بیمار و یا اطرافیان بیمار باید به این نکته توجه کرد.
- میگرن با زندگی اجتماعی منافاتی ندارد و بسیاری از چهره‌های مشهور تاریخ دچار میگرن بوده‌اند. ناپلئون و آلفرد نوبل از جمله این شخصیت‌ها هستند.

ناپلئون بناپارت



آلفرد نوبل



کلام آخر، باز هم داروها...

باز هم تاکید می‌کنیم که میگرن قابل درمان است ولی درمان آن اصولی دارد که باید همیشه رعایت شوند.

علاوه بر تمام موارد ذکر شده در این مقاله حملات شدید و مکرر بیماری باید با مصرف منظم و هدفمند داروهای مناسب تحت کنترل درآید. معمولاً بسیاری از بیماران پس از یک دوره درمان مثلاً ۶-۱۲ ماهه بهبود چشمگیری یافته، نیاز به دارودرمانی پس از آن نخواهند داشت. داروهای پیشگیری کننده از گروه‌های گوناگونی هستند و در میان آنان داروهای ضد فشار خون (نظیر آتنولول)، داروهای ضد صرع (نظیر والپروات و توپیرامات) یا داروهای ضد افسردگی (نظیر آمی تریپ تیلین) دیده می‌شود. در تمام موارد، اثر ضد میگرنی آن‌ها (و نه اثر اولیه آن‌ها) مورد توجه پزشک است. بیمار یا اطرافیان وی نباید با خواندن بروشور یا برچسب دارو و وحشت از عوارض دارو، درمان را نیمه کاره رها کنند. درمان با سوماتریپتان و ارگوتامین فقط در مواردی مجاز است که شدت و دفعات حمله کمتر از ماهی ۱-۲ بار باشد.

به امید آن که این مرور کوتاه برای شما و سایر مبتلایان به میگرن مفید باشد.



آیا می دانید؟

” رعایت اعتدال “ در فعالیتهای روزمره شرط اول کنترل میگرن است.



بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان



پلی کلینیک تخصصی کرج

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org

