

میگرن در بارداری: اطلاعات ضروری برای مادران باردار

این راهنمای آموزشی اطلاعات مهمی درباره میگرن در دوران بارداری ارائه می‌دهد. در این مجموعه، علائم میگرن، تغییرات آن در دوران بارداری، روش‌های ایمن برای مدیریت درد، داروهای مجاز و غیرمجاز، و زمان مراجعه به پزشک را خواهید آموخت. این اطلاعات بر اساس جدیدترین پژوهش‌های پزشکی تهیه شده است تا به شما کمک کند دوران بارداری سالم‌تری را تجربه کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علائم و نشانه‌های میگرن در دوران بارداری

سردرد شدید ضربان‌دار

معمولاً در یک طرف سر احساس می‌شود و با هر ضربان قلب، درد افزایش می‌یابد. شدت درد معمولاً از متوسط تا شدید متغیر است.

حساسیت به نور و صدا

نورهای درخشان یا صداهای بلند می‌توانند درد را تشدید کنند. بسیاری از مادران باردار مبتلا به میگرن ترجیح می‌دهند در اتاق تاریک و ساکت استراحت کنند.

تهوع و استفراغ

این علائم در میگرن شایع هستند و می‌توانند با تهوع صبحگاهی دوران بارداری اشتباه گرفته شوند. تهوع مرتبط با میگرن معمولاً همزمان با سردرد رخ می‌دهد.

اورا

برخی زنان قبل از شروع سردرد، علائم بصری مانند نقاط نورانی، خطوط زیگزاگ یا از دست دادن موقت بخشی از میدان دید را تجربه می‌کنند. گاهی اورا به صورت احساس سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها یا صورت بروز می‌کند.

توجه داشته باشید که علائم میگرن در هر فرد می‌تواند متفاوت باشد. همچنین، علائم میگرن ممکن است در طول بارداری تغییر کند. شناخت دقیق نشانه‌های خود به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید آن‌ها را مدیریت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

تغییرات شایع در الگوی میگرن در طول بارداری

بارداری می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر الگوی میگرن داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهند که حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد از زنان مبتلا به میگرن، بهبود قابل توجهی در سه ماهه دوم و سوم بارداری تجربه می‌کنند. این بهبود عمدتاً به دلیل افزایش سطح هورمون‌های بارداری، به ویژه استروژن است.



دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های غیردارویی و ایمن برای مدیریت میگرن در بارداری

روش‌های کاهش درد در هنگام حمله میگرن



خواب کافی

تلاش کنید هر شب ۷-۹ ساعت خواب منظم داشته باشید. خواب ناکافی یا بیش از حد می‌تواند محرک میگرن باشد.



آبرسانی مناسب

روزانه حداقل ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید. کم‌آبی یکی از محرک‌های شایع میگرن است، به خصوص در دوران بارداری که نیاز بدن به آب افزایش می‌یابد.



تغذیه منظم

از رد کردن وعده‌های غذایی خودداری کنید. وعده‌های کوچک و مکرر می‌تواند به ثبات قند خون کمک کند و از بروز میگرن جلوگیری نماید.



فعالیت بدنی ملایم

ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و یوگای بارداری می‌تواند به کاهش استرس و بهبود گردش خون کمک کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

- استراحت در اتاق تاریک و ساکت
- کمپرس سرد روی پیشانی یا پشت گردن
- ماساژ ملایم پیشانی، شقیقه‌ها و گردن
- تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی
- طب فشاری (فشار ملایم به نقاط خاصی از دست و سر)

شناسایی و پرهیز از محرک‌ها

روزانه یادداشت کنید چه عواملی ممکن است باعث میگرن شما شوند. محرک‌های شایع عبارتند از:

- بوهای قوی مانند عطر یا مواد شیمیایی
- غذاهای فرآوری شده و حاوی افزودنی‌ها
- نورهای درخشان یا صفحه نمایش طولانی مدت
- استرس و اضطراب

داروهای مجاز و غیرمجاز برای درمان میگرن در دوران بارداری

✕ مصرف هر نوع دارو در دوران بارداری باید تحت نظر پزشک باشد. هرگز بدون مشورت با متخصص، داروهای میگرن را مصرف نکنید.

3	2	1
داروهای ممنوع (رده D و X) داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs): مانند ایبوپروفن و ناپروکسن، به خصوص در سه ماهه سوم ممنوع هستند زیرا می‌توانند باعث مشکلات قلبی در جنین و اختلال در زایمان شوند. ارگوتامین‌ها: به دلیل انقباض عروق خونی و خطر ایجاد مشکلات جنینی و زایمان زودرس، در تمام دوران بارداری ممنوع هستند. والپروات سدیم: این دارو می‌تواند باعث نقایص مادرزادی جدی شود و استفاده از آن در بارداری به شدت منع شده است.	داروهای با احتیاط (رده C) برخی تریپتان‌ها: مانند سوماتریپتان، در موارد خاص و تحت نظر دقیق پزشک ممکن است تجویز شوند. مطالعات اخیر خطر قابل توجهی نشان نداده‌اند، اما هنوز با احتیاط استفاده می‌شوند. بتابلوکرها: مانند پروپرانولول، برای پیشگیری از میگرن، در موارد شدید و مقاوم به درمان ممکن است استفاده شوند.	داروهای نسبتاً ایمن (رده B) استامینوفن (پاراستامول): معمولاً اولین انتخاب برای تسکین درد در بارداری است و در دوزهای توصیه شده، ایمن تلقی می‌شود. متوکلوپرامید: برای کنترل تهوع همراه با میگرن می‌تواند تحت نظر پزشک استفاده شود.

به یاد داشته باشید که مدیریت میگرن در بارداری باید با تأکید بر روش‌های غیردارویی باشد. استفاده از دارو فقط در موارد ضروری و پس از سنجش دقیق خطرات و فواید توسط پزشک متخصص باید صورت گیرد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

تغییرات در الگوی میگرن

- بروز اولین حمله میگرن در دوران بارداری
- تغییر قابل توجه در نوع، شدت یا تعداد حملات میگرن
- میگرن‌هایی که به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند
- میگرن‌هایی که با افزایش فشار خون همراه هستند

علائم هشدار دهنده

- سردرد شدید و ناگهانی که به سرعت به اوج می‌رسد ("سردرد انفجاری")
- سردرد همراه با تب، گردن درد شدید یا سفتی گردن
- سردرد همراه با تشنج، گیجی یا از دست دادن هوشیاری
- سردرد همراه با مشکلات بینایی که بیش از یک ساعت طول بکشد
- سردرد همراه با ضعف یا بی‌حسی در یک طرف بدن

به یاد داشته باشید که سلامت شما و فرزندتان در اولویت است. اگر نگران هستید یا در مورد علائم خود مطمئن نیستید، همیشه بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید. هرگز از مراجعه به پزشک به دلیل ترس یا نگرانی خودداری نکنید.

در صورت بروز علائم شدید که ممکن است نشان‌دهنده یک وضعیت اورژانسی باشد، مانند سردرد بسیار شدید و ناگهانی، مشکلات بینایی طولانی مدت، یا علائم عصبی مانند ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن، بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید یا با اورژانس تماس بگیرید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب