

شناخت میگرن: ماهیت و انواع سردردهای میگرنی

این پمفلت آموزشی به منظور آشنایی بیماران با میگرن، علائم، عوامل محرک، روش‌های درمانی و راهکارهای مدیریت این بیماری تهیه شده است. میگرن یک اختلال عصبی پیچیده است که با سردردهای شدید و علائم همراه مشخص می‌شود. در ادامه با انواع میگرن، علائم هشداردهنده، راهکارهای درمانی و پیشگیری از حملات آشنا خواهید شد. امیدواریم این اطلاعات به شما در مدیریت بهتر میگرن کمک کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علائم هشداردهنده و مراحل حمله میگرن

مرحله اورا

حدود ۳۰ درصد افراد مبتلا به میگرن، قبل از سردرد، اختلالات بینایی یا حسی را تجربه می‌کنند، مانند دیدن نورهای چشمک‌زن، خطوط زیگزاگ، یا احساس سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها و صورت.

مرحله پیش‌درآمد (پرودروم)

یک تا دو روز قبل از سردرد، علائمی مانند خستگی، تغییرات خلقی، تشنگی، یبوست یا گرسنگی زیاد ممکن است ظاهر شوند.

مرحله بهبودی

پس از سردرد، ممکن است احساس خستگی، گیجی یا ضعف داشته باشید که می‌تواند چند ساعت تا چند روز طول بکشد.

مرحله سردرد

درد معمولاً یک‌طرفه، ضربان‌دار و شدید است که با فعالیت فیزیکی بدتر می‌شود. حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا نیز ممکن است همراه باشد.

انواع اصلی میگرن شامل میگرن بدون اورا (سردرد ساده)، میگرن با اورا (سردرد کلاسیک)، میگرن مزمن (بیش از ۱۵ روز در ماه) و میگرن پایه‌ای (سردرد بسیار شدید و طولانی) می‌باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

عوامل محرک و آغازگر حملات میگرنی

عوامل غذایی

- غذاهای حاوی تیرامین مانند پنیر کهنه
- افزودنی‌هایی مانند گلوتامات منوسدیم (MSG)
- شکلات، الکل (به‌ویژه شراب قرمز)
- کافئین یا محرومیت ناگهانی از کافئین

عوامل محیطی و فیزیکی

- استرس یا دوره بعد از استرس
- تغییرات آب و هوایی
- نورهای درخشان یا چشمک‌زن
- بوهای قوی مانند عطر یا دود

عوامل هورمونی و جسمی

- تغییرات هورمونی در زنان (دوره قاعدگی)
- کم‌خوابی یا خواب زیاد
- گرسنگی یا پرش وعده‌های غذایی
- خستگی مفرط یا فعالیت شدید

شناسایی و اجتناب از عوامل محرک، گام مهمی در مدیریت میگرن است. هر فرد ممکن است به محرک‌های متفاوتی حساس باشد. ثبت وقایع روزانه و شرایط قبل از حملات میگرنی می‌تواند به شناسایی این عوامل کمک کند.

"استفاده از یک دفترچه یادداشت برای ثبت زمان شروع حملات، غذاهای مصرفی، شرایط خواب و سطح استرس می‌تواند الگوهای مفیدی را برای شناسایی محرک‌های شخصی شما آشکار سازد."

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های درمانی و داروهای رایج برای کنترل میگرن

1

درمان‌های حمله حاد

این داروها برای تسکین علائم میگرن هنگام وقوع حمله استفاده می‌شوند:

- مسکن‌های ساده: استامینوفن، ایبوپروفن، ناپروکسن
- داروهای اختصاصی میگرن (تریپتان‌ها): سوماتریپتان، ریزاتریپتان
- ضد تهوع‌ها: متوکلوپرامید، دومپریدون

2

درمان‌های پیشگیرانه

این داروها برای کاهش تعداد، شدت و مدت حملات میگرن استفاده می‌شوند:

- بتابلوکرها: پروپرانولول، متوپرولول
- ضد افسردگی‌ها: آمی‌تریپتیلین
- ضد تشنج‌ها: توپیرامات، والپروات سدیم
- مهارکننده‌های CGRP: إرنوماب، فرمانزوماب

نکته مهم: مصرف خودسرانه داروها، حتی مسکن‌های ساده، می‌تواند منجر به سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو شود. همیشه با پزشک خود مشورت کنید.

روش‌های غیردارویی مانند بیوفیدبک، طب سوزنی، و تحریک عصب واگ نیز ممکن است برای برخی بیماران مفید باشد، اما باید تحت نظارت متخصص انجام شوند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

تغییرات سبک زندگی و روش‌های پیشگیری از حملات



خواب منظم

سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید، حتی در تعطیلات. از خواب بیش از حد یا کم‌خوابی اجتناب کنید. محیط خواب آرام و تاریک را فراهم کنید.



تغذیه مناسب

وعده‌های غذایی منظم داشته باشید و از گرسنگی طولانی‌مدت پرهیز کنید. غذاهایی که برای شما محرک هستند را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. آب کافی بنوشید.



ورزش متعادل

فعالیت بدنی منظم اما متعادل داشته باشید. ورزش‌های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری می‌تواند مفید باشد. از ورزش‌های بسیار شدید خودداری کنید.



مدیریت استرس

تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق یا تصویرسازی ذهنی را یاد بگیرید. از مواجهه با موقعیت‌های پراسترس در حد امکان پرهیز کنید.

روش‌های تکمیلی	توضیحات
کمپرس سرد یا گرم	قرار دادن کمپرس سرد روی پیشانی یا پشت گردن می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
ماساژ	ماساژ آرام شقیقه‌ها، گردن و شانه‌ها می‌تواند تنش عضلانی را کاهش دهد.
محیط آرام	استراحت در اتاق تاریک و ساکت هنگام حمله می‌گرن می‌تواند علائم را تسکین دهد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

مدیریت میگرن در شرایط خاص و زمان مراجعه به پزشک

شرایط خاص

زمان مراجعه به پزشک

میگرن در بارداری

معمولاً حملات میگرن در دوران بارداری کاهش می‌یابد، اما برخی داروها در این دوران ممنوع هستند. قبل از بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

میگرن در سالمندان

شروع میگرن بعد از ۵۰ سالگی نادر است و نیاز به بررسی دقیق دارد. میگرن قبلی ممکن است با افزایش سن بهبود یابد.

میگرن در کودکان

علائم ممکن است متفاوت باشد و کودکان اغلب نمی‌توانند درد را توصیف کنند. درمان‌ها باید متناسب با سن کودک تنظیم شود.

⊗ علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارند:

- سردرد ناگهانی و شدید که به سرعت به اوج خود می‌رسد ("سردرد انفجاری")
- سردرد همراه با تب، سفتی گردن، تشنج، دوبینی، ضعف، بی‌حسی یا مشکل در صحبت کردن
- سردرد پس از ضربه به سر
- سردرد شدید و متفاوت با سردردهای قبلی، به‌خصوص در افراد بالای ۵۰ سال

همچنین در موارد زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- حملات میگرن که با درمان‌های خانگی بهبود نمی‌یابند
- سردردهایی که فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کنند
- نیاز به مصرف مسکن بیش از دو روز در هفته
- تغییر در الگوی سردردهای میگرنی

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب