

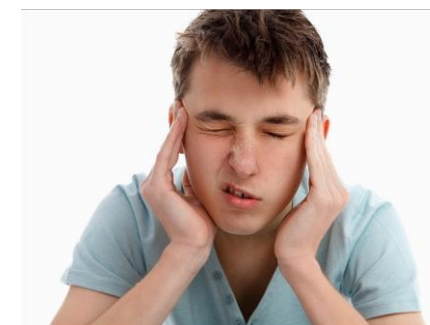


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

## میگرن



منبع: اصول طب داخلی هاریسون

بیماری‌های اعصاب

تلفن تماس با واحد آموزش به بیمار در ساعات اداری

۳۸۲۷۵۵۸۳

## میگرن چیست؟

یک حالتی از سردرد می‌باشد که در این نوع سردرد معمولاً یک نیمه سر گرفتار می‌باشد، ضربان‌دار است و معمولاً از قسمت پیشانی و گیجگاهی شروع می‌شود.

میگرن یکی از علل سردرد است. بیشتر کسانی که به میگرن دچار هستند، دچار حمله‌های پی در پی سردرد برای مدت چندین سال می‌باشند. سردرد میگرن بیشتر به گونه تپش‌دار (ضربان‌دار) بوده اغلب با تهوع و اختلالات بینایی همراه است. گرچه بیشتر موارد میگرن می‌تواند شدید باشد ولی گاه سردرد میگرن خفیف است.

## چرا میگرن ایجاد می‌شود؟

هنوز چرایی ایجاد این سردرد مشخص نشده است. درد میگرن در اثر تورم رگ‌های خونی و اعصاب اطراف مغز که به ساقه مغز سرشناس است ایجاد می‌شود به نظر می‌آید یک ماده شیمیایی موجود در مغز به نام سروتونین نقش اصلی را در این بیماری داشته باشد. البته برخی پژوهش‌های تازه نشان داده است نقص ژنتیکی می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد. پژوهشگران ژن معیوبی را در بین گروهی از بیماران میگرنی یافتند که می‌تواند علت اصلی دردهای میگرنی باشد.

## نشانه‌های بیماری:

میگرن یک سردرد تپش‌دار است که می‌تواند در یک سو یا هر دو سوی سر ایجاد شود. سردرد میگرن بیشتر با تهوع، استفراغ و یا کاهش اشتها همراه است. فعالیت فیزیکی و ورزش، نورهای درخشان و یا صداهای بلند می‌توانند سردرد را تشدید کنند. اغلب فرد مبتلا به میگرن، پس از آغاز سردرد به محلی تاریک، آرام و خنک می‌روند تا سردرد رفع شود. بیشتر حمله‌های میگرن بین ۴-۱۲ ساعت درازا می‌کشد اگر چه می‌تواند کوتاه‌تر و یا بلندتر نیز باشد یکی از ویژگی‌های میگرن احساسی غیرمعمولی می‌باشد که پیش از آغاز حمله به فرد دست می‌دهد و به آن «پیش‌درآمد» می‌گویند. نشانه‌های پیش‌درآمد می‌تواند دربرگیرنده خستگی، گرسنگی و یا احساس خشم باشد. همچنین میگرن دارای «پس‌اثر» نیز بوده است که پس از حمله این احساس به فرد دست داده و احساس تهی شدن، سردی در روابط و کاهش انرژی در بدن بوده که ممکن است برای یک تا دو روز پس از یک حمله شدید میگرن ادامه یابد. البته باید یادآور شد که همگی کسانی که مبتلا به میگرن هستند دچار «پیش‌درآمد» یا «پس‌اثر» میگرن نمی‌شوند.

یک ویژگی دیگر میگرن که البته در بیماری صرع نیز گاهی دیده می‌شود، وجود نشانه‌های پیشین یا اورا (Aura) است.

این نشانه‌های مقدماتی کمی پیش از حمله میگرن رخ داده و منجر به اختلال بینایی، تاری دید و یا دیدن نورهای ضربان‌دار و چشم‌ک‌زن می‌شود.

این نشانه‌ها که نزدیک ۳۰-۱۵ دقیقه به درازا می‌کشند به بیمار هشدار می‌دهند که سردرد میگرن به زودی آغاز خواهد شد. گاهی نشانه‌های مقدماتی حواس شنوایی، بویایی و یا چشایی را درگیر می‌کنند. در موارد نادر نیز میگرن به گونه نشانه‌های عصب‌شناسانه غیرمعمول همانند گیجی، کاهش بینایی، حالت سوزن سوزن شدن و کرختی و سستی بروز می‌کند. حمله میگرن گاهی بوسیله برخی از فعالیت‌ها، غذاها، بوها و حتی احساسات تحریک شده بروز می‌کند. همچنین برخی از بیماران زمانیکه دچار استرس می‌شوند، حمله میگرن به سراغ آن‌ها می‌آید درحالی‌که عده‌ای دیگر پس از اینکه استرس آن‌ها رفع شد، دچار حمله میگرنی می‌شوند (برای نمونه روز پس از یک آزمون و یا ملاقات مهم).

### نشانه‌های خطرناک:

اگر هنگام ابتلا به میگرن، نشانه‌های خطرناک زیرین مشاهده شود ممکن است ریزنی با پزشک ضروری باشد:

۱. سردرد میگرنی که در درازای زمان بر شدت آن افزوده شود.

۲. شروع سردرد میگرن پس از ۴۰ سالگی

۳. سردرد شدیدی که ناگهان آغاز می‌شود (در مدت کمی به اوج خود می‌رسد) و به سردردها آذرخش مانند معرف هستند

۴. سردرد میگرنی که با ورزش، سرفه، عطسه و آمیزش جنسی بدتر می‌شود

۵. سردردی که با نشانه‌ها غیر معمول همانند از دست دادن بینایی، اختلال در گفتگو کردن و یا راه رفتن همراه باشد

۶. سردرد میگرنی که پس از آسیب و ضربه به سر آغاز شده باشد

۷. سردرد میگرنی که همیشه در یکسو سر اتفاق می‌افتد

۸. سردرد میگرنی در کسی که پیشینه خانوادگی اختلالات عروقی و گشاد شدگی عروق مغزی دارد

### پیشگیری

البته نمی‌توان از همه حمله‌های میگرن پیشگیری کرد ولی می‌توان با شناسایی عواملی که مایه تحریک و ایجاد حمله‌های بیماری می‌شوند از شمار حمله‌های بیماری و شدت آن‌ها کاست شایع‌ترین عواملی که که حمله میگرن را تحریک می‌کنند:

۱. کافئین چه مصرف بسیار آن و چه قطع مصرف آن پس از مدت طولانی

۲. برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها که در برگیرنده تیرامین هستند همانند پنیر به ویژه پنیر مانده، گوشت و نوشیدنی‌های تخمیر شده و همچنین غذاهای در بر گیرنده سولفیت مانند غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس و دیگر گوشت‌های فرآوری شده
۳. استرس و یا حتی رهایی از استرس که می‌تواند موجب بیماری شود
۴. هورمون‌ها مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری و یا در هنگام قاعدگی
۵. کمبود خواب و یا اختلال در الگوی خواب فرد
۶. سفر و یا تغییر آب و هوا و یا بلندی محل زندگی
۷. مصرف بیش از اندازه مسکن‌ها و درمان‌های ضد درد
۸. گرسنگی طولانی و تغییرات متناوب فاصله وعده‌های غذایی
۹. مصرف سیگار

