

# سردردهای میگرنی در زنان ۳ برابر بیش تر از مردان دیده میشود

میگرن؛ نوعی بیماری مزمن و ناتوانکننده است که شیوع بالایی در جهان دارد و در زنان ۳ برابر بیشتر از مردان دیده میشود. افراد مبتلا به میگرن، دارای نوعی سردرد ضرباندار هستند که معمولاً در یک طرف سر ظاهر میشود و اغلب با حالت تهوع یا حساسیت به نور همراه است. علائم میگرن به دلیل تغییرات موقت در هدایت عصبی داخل مغز است.

دردهای میگرنی، اغلب چند ساعت تا چند روز ادامه دارد و عوامل مختلفی مانند برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قندخون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس میتواند سردردهای میگرنی را تحریک کند. تحقیقات نشان داده‌اند، بعضی مواد غذایی میتوانند باعث تشدید میگرن و برخی دیگر دردهای میگرنی را کاهش میدهند.

منابع غذایی تیرامین شامل پنیر کهنه، پنیرهای سنتی، خامه ترش، گوشت‌های نمکسود شده، غذاهای دودی شده، ترشی و شکلات جزو مواد غذایی هستند که سبب تشدید سردردهای میگرنی میشود. همچنین غذاهای حاوی «فنیل اتیل آمین» شامل شکلات، کاکائو، پنیر، سرکه و انواع آجیل نیز جزو مواد غذایی تشدید کننده سردردهای میگرنی هستند.

غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای مصنوعی به ویژه آسپارتام مانند نوشابه‌های رژیمی، «مونوسدیم گلوتامات» طعم دهنده‌ای که در کنسروها و غذاهای آماده از آن استفاده میشود، نیز جزو مواد غذایی تشدیدکننده سردردهای میگرنی هستند. مونوسدیم گلوتامات به طور طبیعی در قارچ و گوجه فرنگی نیز یافت میشود. غذاهای سرشار از نیترات و نیتریت مانند گوشت‌های فرآوری شده، چغندر و کاهو نیز جزو موارد تشدیدکننده میگرن است.

مصرف زیاد غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی‌های انرژیزا؛ البته کافئین در مقادیر کم در برخی افراد میتواند سبب بهبود دردهای میگرنی شود.

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، غذاهای غنی از هیستامین مانند موز، آواکادو، بادمجان، آناناس، گوجه فرنگی، سس و رب گوجه فرنگی، غذاهای تخمیری، گوشت‌های فرآوری شده و جگر می‌تواند سبب تشدید سردردهای میگرنی شود. همچنین مرکبات به ویژه پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت با افزایش جذب روده‌ای مس می‌توانند باعث تشدید سردردهای میگرنی شوند.

### **راهکارهایی برای بهبود و کاهش سردردهای میگرنی**

مصرف وعده‌های غذایی به صورت منظم و در ساعات معین سبب کاهش و بهبود سردردهای میگرنی می‌شود؛ مصرف وعده‌های غذایی به صورت منظم و در ساعات معین به جلوگیری از افت قند خون که باعث تحریک یا بدتر شدن میگرن می‌شود، کمک می‌کند. قندهای ساده و غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون می‌شود؛ به همین دلیل نصف غلات مصرفی باید از غلات کامل انتخاب شود.

مصرف مایعات به میزان کافی سبب بهبود یا کاهش سردردهای میگرنی می‌شود و کم‌آبی می‌تواند باعث بروز سردرد شود. بنابراین نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز توصیه می‌شود.

غذاهای غنی از منیزیم مانند سبزیجات برگ سبز، حبوبات، منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون، دانه چیا و بذر کتان نیز سبب بهبود و کاهش سردردهای میگرنی می‌شود.

بررسی‌ها بیانگر این است پیروی از رژیم غذایی کم‌چرب سبب کاهش شدت و دفعات سردرد می‌شود؛ به همین دلیل، مصرف غذای کم‌چرب توصیه می‌شود. همچنین غذاهای حاوی پروتئین از نوسانات قندخون جلوگیری می‌کنند؛ بنابراین توصیه می‌شود در تمام وعده‌های غذایی از مواد غذایی کم‌چرب و غنی از پروتئین مانند حبوبات، مرغ و بوقلمون استفاده کرد.