

سردردهای میگرنی در زنان ۳ برابر بیش تر از مردان دیده می شود

14 تیر 1403

میگرن؛ نوعی بیماری مزمن و ناتوان کننده است که شیوع بالایی در جهان دارد و در زنان ۳ برابر بیشتر از مردان دیده می شود. افراد مبتلا به میگرن، دارای نوعی سردرد ضربان دار هستند که معمولاً در یک طرف سر ظاهر می شود 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 می تواند سردردهای میگرنی را تحریک کند. تحقیقات نشان داده اند، بعضی مواد غذایی می توانند باعث تشدید میگرن و برخی دیگر دردهای میگرنی را کاهش می دهند.

منابع غذایی تیرامین شامل پنیر کهنه، پنیرهای سنتی، خامه ترش، گوشت های نمک سود شده، غذاهای دودی شده، ترشی و شکلات جزو مواد غذایی هستند که سبب تشدید سردردهای میگرنی می شود. 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 نوشیدنی های حاوی قندهای مصنوعی به ویژه آسپارتام مانند نوشابه های رژیمی، «مونوسدیم گلوتمات» طعم دهنده ای که در کنسروها و غذاهای آماده از آن استفاده می شود، نیز جزو مواد غذایی تشدید کننده سردردهای میگرنی هستند. مونوسدیم گلوتمات به طور طبیعی در قارچ و گوجه فرنگی نیز یافت می شود. غذاهای سرشار از نیترات و نیتريت مانند گوشت های فرآوری شده، چغندر و کاهو نیز جزو موارد تشدید کننده میگرن است.

مصرف زیاد غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی های انرژی زا؛ البته کافئین در مقادیر کم در برخی افراد می تواند سبب بهبود دردهای میگرنی شود.

بنابر 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، گوشت های فرآوری شده و جگر می تواند سبب تشدید سردردهای میگرنی شود. همچنین مرکبات به ویژه پرتقال، نارنگی و گریپ فروت با افزایش جذب روده ای مس می توانند باعث تشدید سردردهای میگرنی شوند.

راهکارهایی برای بهبود و کاهش سردردهای میگرنی

مصرف وعده های 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 می‌گردد 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.