

# شکلات محرک اصلی میگرن

9 اسفند 1402

پیشرفت‌های خوبی در سال‌های گذشته برای درمان میگرن صورت گرفته ولی پزشکان توصیه می‌کنند که به جای مسکن‌ها و داروهای شیمیایی از روش‌های طبیعی استفاده شود.

میگرن نوع شدید سردرد در زندگی روزمره جوامع کنونی تبدیل به مشکلی رایج شده است و اکثر مردم در کشورهای مختلف با آن درگیر هستند. ایجاد درد شدید به شکل یک ضربان می‌تواند تا سه روز ادامه یابد. علائم هشدار دهنده اولیه شامل احساس سرگیجه، مشکل در صحبت کردن، و تغییرات در خلق و خوی شما است.

بیش از شش میلیون نفر از مردم انگلیس با این سردرد دست و پنجه نرم می‌کنند.

پیشرفت‌های خوبی در سال‌های گذشته در درمان این بیماری صورت گرفته است ولی پزشکان توصیه می‌کنند که به جای مسکن‌ها و داروهای شیمیایی از روش‌های طبیعی استفاده شود.

از جمله روش‌های طبیعی عدم مصرف غذاها و خوراکی‌هایی است که میگرن را تشدید می‌کند. از جمله **شدیدترین محرک‌های میگرن شکلات است.**

دکتر دانیل ویلهور، متخصص مغز و اعصاب و متخصص میگرن در آمریکا می‌گوید که شکلات به عنوان یک محرک اصلی میگرن است. تصور می‌شود کاکائو بر ترشح سروتونین تاثیر می‌گذارد و احتمالاً در پاتوژنز میگرن نقش دارد.

اگرچه شکلات حاوی سروتونین و پیش ساز آن تریپتوفان است، با سطوح بالاتر 85 درصد کاکائو، مطالعات موجود ارتباط مستقیمی با القای میگرن را تایید نکرده است.

اجتناب از استرس، حفظ آب بدن، اطمینان از خواب کافی و پرهیز از نورهای روشن همه اقداماتی هستند که افراد برای کاهش خطر ابتلا به میگرن انجام می‌دهند. اما خوردن شیرینی‌های شبانه نیز می‌تواند به دور کردن سردرد کمک کند.

کارهای خاصی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش میگرن خود انجام دهید. این شامل:

خوابیدن یا دراز کشیدن در یک اتاق تاریک

کافئین و الکل را محدود کنید

وزن تان را کم کنید

وعده های غذایی را در زمان‌های منظم مصرف کنید