

# ۷ درمان موثر میگرن گوارشی در کودکان را

## بشناسید

7 آذر 1403

**درمان میگرن گوارشی یا همان میگرن شکمی، معمولاً همان روش‌های درمان سردرد میگرنی است.**

درمان میگرن گوارشی یا همان میگرن شکمی، معمولاً همان روش‌های درمان سردرد میگرنی است. استفاده از داروهای مسکن بدون نسخه یا داروهای گیاهی مانند خرید کپسول میگراس برای میگرن می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. همچنین، اجتناب از محرک‌هایی مانند استرس و برخی غذاها، و استفاده از داروهای پیشگیرانه، می‌تواند در کاهش حملات میگرن شکمی مؤثر باشد.

میگرن شکمی نوعی میگرن است که باعث دردهای متوسط تا شدید در ناحیه شکم می‌شود و معمولاً با علائمی مانند حالت تهوع یا استفراغ همراه است. این نوع میگرن می‌تواند در هر سنی بروز کند، اما بیشتر در کودکان خردسال مشاهده می‌شود. طبق برخی مطالعات، حدود ۹ درصد از کودکان در سنین مدرسه ممکن است از این نوع میگرن رنج ببرند.

### راه‌های تشخیصی و درمانی میگرن شکمی

تشخیص به‌موقع و درمان میگرن شکمی می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کرده و به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. در صورت مشاهده علائم مشکوک یا عدم بهبود وضعیت با درمان‌های اولیه، مراجعه به پزشک متخصص اهمیت زیادی دارد. پزشک با استفاده از معاینات بالینی، آزمایش‌ها و بررسی‌های دقیق می‌تواند به تشخیص صحیح و ارائه درمان‌های مناسب کمک کند. درمان این اختلال معمولاً شامل ترکیبی از تغییرات در سبک زندگی، استفاده از داروها و تکنیک‌های مشاوره‌ای است. این رویکردها هدفشان کاهش شدت و فراوانی حملات و بهبود کیفیت زندگی بیمار است.»

به گزارش تکین فارمد «وقتی میگرن شکمی به اندازه‌ای شدید است که بر فعالیت‌های روزانه بیمار تأثیر می‌گذارد، مانند عدم توانایی در شرکت در مدرسه یا کار، نیاز به مشاوره و درمان پزشکی وجود دارد. بر این اساس برخی از مهمترین آنها، عبارتند از:

### ۱. آب سالم و مایعات کافی

یکی از عوامل کلیدی در مدیریت و درمان میگرن شکمی، مصرف کافی آب و مایعات است. کم‌آبی بدن می‌تواند یکی از محرک‌های اصلی میگرن باشد. مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز برای یک فرد بزرگسال توصیه می‌شود، اما بسته به سطح فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی و نیازهای فردی، ممکن است به مایعات بیشتری نیاز باشد. علاوه بر آب، مصرف مایعات دیگری مانند دمنوش‌های گیاهی،

آب‌میوه‌های طبیعی می‌تواند به حفظ سطح مناسبی از رطوبت در بدن کمک کند.

## ۲. روال خواب منظم

خواب مناسب و منظم نقش مهمی در سلامت کلی و به ویژه در درمان میگرن گوارشی دارد. افرادی که خواب نامنظم دارند یا دچار بی‌خوابی می‌شوند، بیشتر مستعد ابتلا به میگرن و تشدید علائم آن هستند. یک روال خواب منظم کمک می‌کند تا بدن و سیستم عصبی فرصتی برای استراحت داشته باشند. برای داشتن روال خواب منظم، بهتر است هر شب در یک ساعت معین به خواب بروید و صبح‌ها در یک زمان مشخص بیدار شوید.

## ۳. برنامه غذایی منظم



مصرف غذاهایی که شامل فیبر بالا هستند، می‌توانند هضم را بهبود بخشند و از بروز مشکلات گوارشی که گاهی همراه با میگرن شکمی هستند، جلوگیری کنند. همچنین برای درمان میگرن گوارشی بهتر است از غذاهای فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای حاوی افزودنی‌های مصنوعی مانند مونوسدیم گلوتمات و مواد نگهدارنده پرهیز شود، زیرا این مواد می‌توانند تحریک‌کننده علائم میگرن باشند.

## ۴. کاهش استرس

ایجاد تعادل میان کار و زندگی شخصی و اختصاص دادن زمانی برای استراحت و تفریح، نیز می‌تواند تاثیرات مثبت زیادی بر کاهش استرس و میگرن ناشی از آن داشته باشد. افرادی که مبتلا به میگرن شکمی هستند باید به دنبال فعالیت‌هایی باشند که استرس روزمره را کاهش دهند، از جمله گذراندن وقت با خانواده و دوستان، فعالیت‌های هنری و ورزش‌های آرامش‌بخش. همچنین، پرهیز از محیط‌های پر

استرس یا مدیریت بهتر آنها می‌تواند حملات میگرن را کاهش دهد.

## ۵. ورزش متوسط

ورزش باعث ترشح اندورفین‌ها، که به عنوان مسکن‌های طبیعی بدن عمل می‌کنند، می‌شود و به کاهش استرس و التهاب کمک می‌کند. با این حال، مهم است که از انجام ورزش‌های شدید که ممکن است به فشار بیشتر بر بدن منجر شوند، خودداری کنید. فعالیت‌های متوسط مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری سبک، شنا یا یوگا می‌توانند انتخاب‌های مناسبی برای درمان میگرن گوارشی باشند.

## ۶. تغییرات رژیم غذایی

مصرف غذاهای حاوی مواد افزودنی، نگهدارنده‌ها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند علائم میگرن را تشدید کند. در مقابل، مصرف مواد غذایی طبیعی و ارگانیک که سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری هستند، می‌تواند به کاهش التهابات و بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. تغییرات رژیم غذایی برای درمان میگرن گوارشی، باید به تدریج و تحت نظارت یک متخصص تغذیه انجام شود تا از تأثیرات مثبت آن بر کنترل میگرن اطمینان حاصل شود.

## ۷. سایر روش درمان میگرن گوارشی

مصرف دارو برای درمان میگرن شکمی، یکی از اصلی‌ترین روش‌های مدیریت این بیماری است. استفاده از داروهای مختلف به کاهش علائم حملات حاد و همچنین پیشگیری از وقوع مجدد آن‌ها کمک می‌کند. برخی از مهمترین دارو ها برای تسکین و درمان میگرن شکمی در کودکان، عبارتند از:

نام دارو	نوع دارو	عملکرد و توضیحات
دپاکوت (والپروات)	داروهای پیشگیرانه	داروی ضد تشنج که به تنظیم فعالیت‌های الکتریکی مغز و کاهش دفعات میگرن کمک می‌کند.
ایندرال LA (پروپرانولول)		بتا بلوکر که به کاهش فشار خون و کنترل واکنش‌های فیزیکی به استرس کمک می‌کند.
پریاکتین (سیپروهپتادین)		آنتی هیستامین که در پیشگیری از میگرن شکمی و کاهش حساسیت‌های آلرژیک مؤثر است.
سیبلیوم (فلوناریزین)		مسدود کننده کانال کلسیم که به کاهش انقباضات عروقی مغز کمک کرده و از بروز حملات جلوگیری می‌کند.
Sandomigran (پیزوتیفن)		آنتی هیستامین که به پیشگیری از میگرن شکمی کمک می‌کند.
توپاماکس (توپیرامات)		داروی ضد تشنج که به تنظیم فعالیت‌های عصبی و کاهش شدت حملات میگرن کمک می‌کند.

تایلنول (استامینوفن)	داروهای مسکن	مسکن بدون نسخه که برای تسکین دردهای خفیف تا متوسط در میگرن شکمی مفید است.
ادویل (ایبوپروفن)		NSAID که به تسکین درد و کاهش التهاب کمک می‌کند.
سوماتریپتان بینی		داروی تجویزی برای درمان حملات حاد میگرن که به تسکین سریع علائم کمک می‌کند.

مصرف هر یک از این داروها می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. برای همین توصیه می‌شود از مصرف خودسرانه داروها برای درمان میگرن گوارشی خودداری کنید. حتی می‌توانید با مصرف داروهای گیاهی مانند کپسول میگرالس برای پیشگیری و درمان استرس و میگرن پیشگیری کنید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف این داروها مانند کپسول میگرالس نه تنها هیچ عوارضی برای کودکان ندارند، بلکه می‌تواند از بروز حملات بعدی در آنها پیشگیری کند.