

# زنان مبتلا به میگرن بخوانند

ابتلا به میگرن علل و عوامل مختلفی دارد اما زنان با رعایت این نکات می توانند سردردهای طاقت فرسا را به حداقل برسانند.

به گزارش گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" دکتر نوید ابوالاحرار فلوشیپ فوق تخصصی با بیان مطلب فوق اضافه کرد: سردرد از بد عمل کردن عضلات، عروق خونی و اعصاب ناشی می‌شود؛ گشاد شدن شریان‌ها و یا انقباض بیش از حد عضلات می‌تواند عصب‌های خاص و حساسی در مغز را تحریک کند و در نتیجه سردرد به وجود آورد.

وی در ادامه افزود: سردرد‌های میگرنی جز سردرد‌های شدید و گذرای هستند که امروزه نسبتاً شایع شده است که بیشتر در ناحیه گیج‌گاه و پیشانی و در یک طرف سر ایجاد می‌شود و مواردی از قبیل نور زیاد، خستگی، گرسنگی، عادت ماهانه و هر اختلالی که سیستم عصبی را درگیر کند باعث بروز و تشدید این سردرد می‌شود.

تغذیه در انواع سردرد‌ها بخصوص سردردهای میگرنی بسیار حائز اهمیت و تاثیرگذار است، انواع ادویه‌ها بخصوص ادویه‌های تند و عطر دار، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده را افراد میگرنی باید به حداقل برسانند. تیرامین، یک ماده‌ای است که در برخی مواد غذایی دیده می‌شود که محرک شدید میگرن است. بخصوص در پنیرهای کهنه و شکلات به مقدار زیاد وجود دارد و بیماران دچار میگرن باید از مصرف این خوراکی‌ها بویژه پنیرهای سفت مثل پنیر تبریزی خودداری کنند.

این متخصص در رابطه با انواع دیگر سردردها اظهار کرد: نوع دیگری از سردرد‌ها شایع و خطرناک، سردرد‌های تنشی نامیده می‌شود و معمولاً بصورت نواری در دور سر احساس می‌شوند و علتش انقباض ماهیچه‌های زیر پوست سر است که این سردرد بر اثر تنش‌های روزانه، اسپاسم و انقباض عضلات کاسه سر بوجود می‌آید. برای درمان این نوع سردرد توصیه می‌شود افراد از قرص‌های مسکن و یا سرد و گرم کردن پیشانی به کمک یک حوله، یا ماساژ Massage آرام شقیقه و گیجگاه استفاده کنند.

امروزه با تغییر در سبک زندگی و وابستگی بشر به تکنولوژی و استفاده بیش از اندازه و مداوم موبایل، تبلت و لپ‌تاپ نوعی سردرد به انواع سردرد‌ها اضافه شده است که به تدریج رو به افزایش

است و با نام سردرد با منشا گردن شناخته شده است. علت بوجود آمدن این نوع سردرد ها قرار دادن سر و گردن در وضعیت نامناسب به مدت طولانی است. این عمل در دراز مدت موجب آسیب دیدگی مهر های گردن و بروز سردرد های دردناک می شود.

ابوالاحرار متذکر شد: سردرد های خوشه ای شدیدترین درد را به همراه دارد، در عین حال کمتر از انواع دیگر شایع است. از هر ۱۰ فرد مبتلا به این بیماری، ۹ نفرشان مرد است که اغلب سیگاری ها در این گروه قرار دارند معمولا درد، هر روز در یک ساعت معین بروز می کند و ممکن است روزها، هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد. در هنگام شروع حمله، دردی شدید در یک طرف سر احساس می شود. ضمن آن که ممکن است آبریزش بینی و چشم از همان طرف سر آغاز شود.

وی در توصیه ای گفت: هنگامی که به این نوع سردرد مبتلا شدید، سیگار نکشید و از انجام فعالیت های استرس زا خودداری کنید.

سردردها می تواند منشا مختلفی داشته باشد از دندان درد، عفونت سینوس ها، بیماری های چشمی و فشارخون بالا گرفته تا تومورهای مغزی. این نوع سردرد ها که منشا مشخصی دارند با برطرف کردن مشکل از سوی منشا، بهبود میابد. نکته قابل ذکر این است که افراد بالای ۵۰ سال حتما به سردرد هایی که دچار می شوند بی اعتنایی نکنند و حتما به پزشک Doctor مراجعه کنند چرا که گاهی این سردرد ها نشانه هایی از تومورهای مغزی است.

این فوق تخصص درد تاکید کرد: سردرد های دیگری هم هستند که با منشا درد صورت آغاز می شوند، بدین شکل که درد در ناحیه ای از صورت ایجاد می شود و کم کم در نواحی دیگر منتشر می شود. این نوع از سردرد ها بسیار دردناک است و بصورت تیزکشنده و برنده در فرد بوجود می آید و با جویدن، آشامیدن، صحبت کردن و... تشدید می شود و همچنین بیماری های مانند ام اس در این افراد بیشتر دیده می شود و معمولا درمان این نوع سردرد ها با داروهای خوراکی است ولی اگر فرد در برابر دارو مقاوم باشد برای درمان پزشک مربوطه باید هسته عصبی که در مغز قرار دارد را با اشعه ایکس بسوزاند این عمل باعث می شود فرد تا مدت های طولانی دچار این نوع سردرد نشود.

وی افزود: سردرد های ناگهانی و با شدت زیاد هم عامل مهمی است که باید بررسی جدی شود زیرا ممکن باعث خون ریزی های داخل مغز شوند و در نتیجه موجب مرگ بیمار شود. سردرد هایی که به تدریج تعداد

دفعات آن در هفته زیاد می شود و یا به تدریج درد در ناحیه سر زیاد می گردد سر درد های جدی هستند که نیاز به بررسی دارند همچنین سردرد هایی که با یک بیماری زمینه همراه باشد مانند سرطان ، عفونت و ... هم باید تحت نظر پزشک قرار بگیرند چرا که ممکن است مغز درگیر عفونت و یا تومور های مغزی شود

سردردهای که با تب ، سفت شدن گردن ، کم شدن هوشیاری ، کاهش تعادل ، تهوع و استفراغ همراه باشند نیز جز موارد خطرناک محسوب می شود .

این پزشک در رابطه با سردرد های صبحگاهی بیان کرد : همه سردردهای صبحگاهی خطرناک نیست ، چرا که برخی از آنها به علت صحیح خوابیدن ، بالش نامناسب و نداشتن خواب کافی بوجود می آید ولی سردردهایی که فقط صبحها وجود دارد و دائم هستند ، ممکن است به عللی مانند تومور مغزی یا وقفه تنفسی حین خواب (آپنه خواب) مربوط باشد که باعث افزایش فشار داخل مغز میشود. به همین علت هم این نوع سردردها باید بررسی پزشکی شوند .

این متخصص در پایان خاطر نشان کرد : هورمون هایی مانند استروژن می توانند باعث بدتر شدن سردرد شوند. از آن جایی که خانم ها طی عادات ماهیانه متحمل نوسانات هورمونی در بدن میشوند و نیز به علت ضعیف بودن آمادگی جسمانی خانم نسبت به مردان ، احتمال بروز سردرد در خانم ها دو برابر آقایان است. همچنین خانم ها بیشتر از آقایان به انواع خاص سردرد مخصوصا میگرن دچار میشوند .