

میگرن بیشتر در زنان مشاهده می شود

3 بهمن 1403

متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه مصرف داروهای ضد میگرن حتما باید تحت نظر پزشک انجام شود و از درمان های خودسرانه اجتناب کرد، گفت: خواب منظم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، کاهش مصرف ادویه جات و کنترل استرس و اضطراب می تواند در پیشگیری از بروز میگرن مؤثر باشد.

دکتر مسعود غیاثیان - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه که سردردهای میگرنی علی رغم تشدید توسط استرس و اضطراب، جزو سردردهای خطرناک محسوب نمی شوند و شیوع آن ها نسبت به گذشته تغییر خاصی نداشته است، گفت: افزایش استرس در جوامع امروزی باعث شده عوامل تشدیدکننده این بیماری گسترش یابند.

وی افزود: علت اصلی میگرن هنوز به طور قطعی مشخص نیست، اما این بیماری به عنوان یک اختلال عروقی شناخته می شود که به دلیل انقباض عروق داخل مغز و انقباض عروق بیرونی و عدم تعادل بین آن ها ایجاد می شود.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اینکه میگرن بیشتر در زنان مشاهده می شود، گفت: در برخی جوامع، از هر چهار زن یک نفر به میگرن مبتلاست، در حالی که در برخی جوامع این آمار در مردان یک نفر از هر 10 نفر است.

غیاثیان با بیان اینکه سن شیوع این بیماری معمولا از دوران نوجوانی ۱۳ تا ۱۹ سالگی آغاز می شود، اذعان کرد: در ۹۰ درصد موارد، سابقه خانوادگی نقش مهمی در بروز میگرن دارد.

وی عنوان کرد: سردردهای ضربان دار مشخصه اصلی این بیماری هستند که اغلب با تهوع و استفراغ همراه اند.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان درباره ارتباط میگرن با عادت ماهیانه در زنان توضیح داد: تغییرات هورمونی در دوران عادت ماهیانه باعث افزایش سردردهای میگرنی در این دوره می شود، این دردها ممکن است قبل یا در حین عادت ماهیانه رخ دهند و شدت بیشتری پیدا کنند.

گرسنگی، نور مستقیم خورشید، گرمای شدید، سرمای زیاد و مصرف بیش از حد کافئین، ادویه جات و مواد ترش یا داغ می توانند میگرن را تشدید کنند.

وی افزود: درمان سردردهای میگرنی معمولا بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد و ۹۹ درصد موارد به درمان پاسخ می دهند.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه مصرف داروهای ضد میگرن حتما باید تحت نظر پزشک انجام شود و از درمان های خودسرانه باید اجتناب کرد، گفت: داشتن خواب منظم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، کاهش مصرف ادویه جات و کنترل استرس و اضطراب می تواند در پیشگیری از بروز میگرن موثر باشد.

غیاثیان تاکید کرد: بیمارانی که به میگرن مبتلا هستند، نباید گرسنه بمانند و باید از قرار گرفتن در شرایط محیطی نامناسب مانند آفتاب مستقیم یا دمای شدید پرهیز کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی با اشاره به نوع نادر و خاصی از میگرن که ممکن است با سکته مغزی در ارتباط باشد، هشدار داد: درمان نشدن میگرن در مراحل اولیه می تواند منجر به مزمن شدن بیماری و پیچیدگی درمان شود و حتی ممکن است بیمار نیاز به بستری و درمان های تزریقی پیدا کند.

وی خاطرنشان کرد: رعایت موارد پیشگیرانه و کنترل عوامل تشدیدکننده می تواند به میزان قابل توجهی از بروز و شدت میگرن جلوگیری کند.