

میگرن یکی از علل بسیار شایع و شاید شایعترین نوع سردرد مکرر است، بیماری میگرن در زنان شایع تر است در اکثر مبتلایان به میگرن سابقه خانوادگی ابتلا به سردرد وجود دارد. سردردهای میگرنی معمولاً در سن بلوغ شروع می شود و در سن بالای ۵۰ سال از بین می رود. سردرد میگرنی غالباً یکطرفه و ضربان دار است و چند ساعت تا چند روز طول می کشد. دردهای میگرنی گاهی با حالت تهوع و استفراغ همراه است. اکثر افراد مبتلا به میگرن در زمان حمله سردرد دچار ناراحتی از نور و صدا می شوند و تمایل دارند که در یک اتاق ساکت و تاریک استراحت کنند در این حالت روشن کردن چراغ یا ایجاد صدای ناگهانی می تواند باعث بدتر شدن سردرد شود. تغییرات هورمونی روی میگرن موثر است و عواملی مثل قاعدگی، بارداری و قرص های هورمونی ضد بارداری معمولاً باعث بدتر شدن میگرن می شود. عواملی مثل گرسنگی، کم خوابی، خستگی، استرس های روحی، ورزش های سنگین، غذاهای خاص، قهوه، شکلات، پنیر مانده، آجیل، مشروبات الکلی و بوهای خاص (بوی سیگار و عطر) می تواند باعث شروع حمله میگرن شود. یک نکته جالب در مورد استرس آن است که نه فقط وجود استرس بلکه رفع شدن ناگهانی استرس نیز می تواند باعث ایجاد حمله میگرن شود.



میگرن سردردی شدید با درد ضربان دار و کوبنده است که معمولاً در یک طرف سر بروز می کند و اغلب با تهوع استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا همراه است.

### میگرن کلاسیک:

در میگرن کلاسیک همیشه علائم بصری مشخصی قبل از شروع سردرد بروز می کند که مشخصه این نوع خاص میگرن است. مهمترین این علائم یک لکه سیاه رنگ در روبروی فرد است که به تدریج بزرگ می شود و به سمت حاشیه میدان بینایی فرد کشیده می شود. این لکه معمولاً با جرقه های نوری به صورت خطوط زیگزاگی براق لزران احاطه شده است. این علامت نشانه مشخص و مهم در تشخیص این نوع میگرن است. از دیگر نشانه ها تاریک شدن یک سمت میدان بینایی است که فرد یک سمت خود را واضح نمی بیند. این علائم چشمی بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد و یک ساعت بعد محو می شود به تدریج با محو شدن علائم بصری و گشاد شدن جبرانی عروق مغزی سردرد ضربان دار یکطرفه ایجاد می شود که با حالت تهوع و ترس از نور و صدا همراه است. سردرد معمولاً بعد از چند ساعت بهبود می یابد.

### میگرن معمولی:

این نوع میگرن که شایع ترین نوع میگرن است معمولاً با علائم چشمی همراه نیست اما ممکن است درد آن در اطراف یا دور چشم ها احساس شود در میگرن معمولی سردرد لزوماً یکطرفه نیست و ممکن است درد در تمام سر احساس شود. حمله میگرن معمولی اغلب ظرف چند ساعت تا چند روز بهبود میابد.

#### مرحله سردرد

- ☞ درد ضربان دار و کوبنده که معمولاً در یک طرف سر رخ می دهد.
- ☞ مدت زمان حمله سردرد چهار تا ۷۲ ساعت است.
- ☞ حالت تهوع و استفراغ
- ☞ درد با شدت متوسط تا شدید به طوری که فرد قادر به انجام فعالیت نخواهد بود.
- ☞ حساسیت شدید به صدا و حساسیت شدید به نور
- ☞ درد با انجام فعالیت تشدید می یابد.

### معیار تشخیص میگرن موارد زیر است:

سردرد یکطرفه ، کیفیت ضربان دار، شدت متوسط تا شدید، تشدید سردرد با راه رفتن و انجام فعالیتهای روزمره که حداقل یکبار موارد تهوع و استفراغ یا هر دو و یا ترس و گریز از نور یا صدا را دارد. سردرد میگرنی در عرض ۴ تا ۷۲ ساعت بهبود می یابد اما امکان دارد ۱ تا ۲ هفته هم به طول بینجامد.

### توصیه هایی برای پیشگیری:

- ☞ به هنگام بروز اولین نشانه های حمله میگرنی
- ☞ روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بنزید.
- ☞ چند ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید.
- ☞ دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سر تان تکان نخورد.
- ☞ استراحت کنید و در صورت امکان بخوابید.
- ☞ صدا، نور و بوها خصوصاً بوی سیگار و غذا را به حداقل برسانید.
- ☞ از مطالعه خودداری کنید.
- ☞ در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید.
- ☞ به هنگام حمله، رانندگی نکنید و از کار با وسایل و ماشین های خطرناک خودداری کنید.
- ☞ به دلیل اینکه در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص، مثل پنیر یا شکلات آغاز می شوند، سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده اید یادداشت نمایید. و از خوردن مجدد آنها پرهیزید.

آزمایش ویژه ای برای تشخیص میگرن وجود ندارد



شرکت زغالسنگ پروده طبس

میگرن



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

مهر ماه ۱۳۹۵

### بهداشت سردرد:

بهداشت سردرد شامل اقداماتی است که با انجام آنها هر کسی می تواند از احتمال ایجاد، شدت و دفعات سردرد بکاهد. در واقع عواملی در نحوه زندگی بر ایجاد سردرد های میگرنی و سایر سردردها موثرند، پس توجه به موارد زیر توصیه می گردد:

۱. سعی کنید الگوی تنظیم زمان خواب خود را حفظ کنید. تا حد ممکن هر روز زمان مشخصی به رختخواب بروید و از خواب برخیزید. کم خوابی و زیاد خوابیدن هر دو می تواند باعث سردرد شود.

۲. مرتباً ورزش کنید. بعنوان مثال ورزشهای ایروبیک به مدت نیم ساعت و سه بار در هفته سردردهای میگرنی را کاهش می دهد.

۳. وعده های غذایی را مرتب صرف کنید. هیچ وعده ای را حذف نکنید. بخصوص سعی کنید صبحانه خوب و سالمی بخورید.

۴. تا حد ممکن تنش را کاهش دهید. سعی کنید از درگیری ها و تنش های غیر ضروری پرهیزید و مشکلات را با آرامش حل کنید. گاهی لازم است در طول روز زمانهای کوتاهی از استرس های زندگی جدا شوید و چند دقیقه به خودتان استراحت بدهید. زمانهای کوتاهی برای تنفس عمیق و ایجاد آرامش عضلانی در طول روز اختصاص دهید.

۵. از عواملی که خودتان به عنوان محرک سردرد شناخته اید تا حد ممکن دوری کنید.

۶. حفظ آرامش و تمرکز روی صحنه ها و تصاویر ذهنی آرامش دهنده را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

ورزش کار مفیدی است که به سلامت شما کمک می کند.

### مواردی که باید به پزشک مراجعه کرد:

اگر هرکدام از علائمی که در زیر به آنها اشاره می شود همراه با سردرد دیده شد، باید بلافاصله با پزشک تماس گرفت:

☞ سردردی که پس از صدمه ضربه به سر ایجاد می شود .

☞ سردردی که همراه با استفراغ و یا تب و یا بثورات پوستی می باشد.

☞ سردردی که با تاری دید ، اختلال در صحبت کردن و یا کرختی و ضعف دست ها و یا پاها همراه است.

☞ سردردی که در طول زمان هم شدت آن و هم تعداد حملات آن افزایش می یابد.

☞ سردردی که بسیار سریع بوده و حالت صاعقه مانند دارد و همراه با کاهش سطح هوشیاری است.

☞ سردردی که برای کنترل آن احتیاج به مصرف روزانه داروهای ضد درد می باشد.

☞ هنگامی که اولین سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال رخ دهد.

☞ هنگامی که علائم میگرن معمولی به طور ناگهانی تغییر کند.

☞ هنگامی که اولین سردرد شدید به طور ناگهانی در عرض ۱ تا ۲ دقیقه بروز کند.

پزشک معمولاً براساس سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی و عصبی، میگرن را تشخیص می دهد و کسانی که دچار میگرن هستند در بیشتر موارد معاینه فیزیکی طبیعی دارند. معیارهای تشخیصی میگرن براساس حملات مکرر سردرد در بیمار با معاینه فیزیکی طبیعی است که ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد و علت شناخته شده دیگری برای این سردرد وجود ندارد