

## مبتلایان به میگرن موز و اسفناج مصرف کنند



یک متخصص مغز و اعصاب گفت: یکی از مواردی که باعث تشدید میگرن می‌شود، کمبود منیزیم است و مصرف مواد دارای منیزیم مانند موز و اسفناج به مبتلایان به میگرن کمک می‌کند تا دچار حملات کمتری شوند.

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: یکی از مواردی که باعث تشدید میگرن می‌شود، کمبود منیزیم است و مصرف مواد دارای منیزیم مانند موز و اسفناج به مبتلایان به میگرن کمک می‌کند تا دچار حملات کمتری شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر بهناز صدیقی افزود: سردرد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های بشر و یکی از سردردهای مهم میگرن است. میگرن به معنی «نیمه سر» است و می‌توان گفت سردردهای نیمه سر نام «میگرن» به خودشان می‌گیرند که در ۶۰ درصد موارد در نیمه سر اتفاق می‌افتد و در ۴۰ درصد موارد ممکن است کل سر را درگیر کند.

وی با بیان اینکه یکی از ویژگی‌های سردرد، شدت آن است، گفت: یکی از ویژگی‌های میگرن این است که مانع از انجام فعالیت‌های روزانه فرد می‌شود. به طور متوسط حدود ۱۵ درصد افراد جامعه مبتلا به میگرن هستند و این بیماری میان زنان شایع‌تر است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه مصرف مسکن‌ها بیشتر از دو تا سه بار در هفته باعث افزایش سردرد می‌شود، اظهار کرد: کاهش مصرف مسکن، درمان و پیشگیری به موقع یکی از مهمترین عوامل مدیریت سردردهای میگرنی است.

وی ادامه داد: سردردهای میگرنی می‌تواند حالت‌های شدید داشته باشد. یکی از نشانه‌های میگرن، دوره‌ای و تکرار شونده بودن آن است؛ به طور کلی فرد در طول زندگی چهار تا شش بار این سردردها را تجربه می‌کند و اگر فردی بیشتر از دو تا سه بار در ماه حمله سردرد داشته باشد لازم است به پزشک مراجعه کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در ادامه گفت: حداقل طول درمان میگرن شش تا ۹ ماه است که حتما باید پیگیری شود و میزان پاسخگویی به پیشگیری حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد است.

وی ادامه داد: تغییرات محیطی در زمینه بروز سردرد میگرنی بسیار اهمیت دارد و به همین دلیل بیماران دچار سوء تفاهم تشخیص می‌شوند. به عنوان مثال تغییرات آب و هوایی (سرد شدن هوا) از عوامل تغییرات محیطی است.

صدیقی تاکید کرد: مبتلایان به میگرن باید با این بیماری زندگی کنند. آنان باید عادت‌های زندگی‌شان را رعایت کنند. هرچیزی که با این عادت معمول زندگی مغایرت داشته باشد منجر به حمله سردرد می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: یکی از خصوصیات که در میگرن وجود دارد، سردرد تعطیلات است؛ بگونه‌ای که اگر بیمار در حالت عادی شش صبح بیدار شود، در صورتی که تمایل به استراحت بیشتر در روز تعطیل را داشته باشد چون مغایر با عادت همیشگی اوست، دچار سردرد می‌شود.

وی اضافه کرد: قرار گرفتن در نور شدید و آفتاب، در معرض بو و عطرها مختلف بودن، استنشاق دود سیگار و ... می‌تواند در شدت گرفتن سردرد میگرنی موثر باشد.

صدیقی در ادامه گفت: مصرف غذاهای چرب، غذاهای تند و تیز و ادویه دار، لبنیات پرچرب، فست فودها و شیرینی‌ها در تشدید سردرد میگرنی موثر است.

به گفته وی کمبود آب هم در تشدید میگرن اثرگذار است و مصرف آب کمک می‌کند سردرد بهتر شود.

وی با بیان اینکه قبل از اینکه فرد دچار سردرد میگرنی شود دچار علائم مقدماتی می شود که با آشنایی با این عوامل می تواند از شدت سردرد بکاهد، اظهار کرد: یکی از این ویژگی‌ها احساس ناراحتی مبهم در عضلات گردن است. گاهی برخی از بیماران قبل از حملات میگرن حالت سرخوشی دارند، گاهی دچار یبوست می‌شوند و یا برخی از آنان میل به غذا و شیرینی پیدا می‌کنند.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: زمانی که فرد دچار سردرد می‌شود مصرف دو لیوان آب، استراحت و استفاده از مسکن ساده توصیه می‌شود البته نباید بیشتر از دو بار در هفته مسکن مصرف شود اما اگر بیمار نتواند استراحت کند ممکن است طی نیم ساعت سردرد به اوج برسد.

صدیقی در پایان با بیان اینکه داروهای اختصاصی وجود دارد که با تجویز پزشک اگر در همان نیم ساعت اول استفاده شود، حمله بیماری رفع می‌شود، اظهار کرد: خود درمانی و مصرف زیاد داروها در درمان میگرن به هیچ عنوان مجاز نیست برای اینکه داروهایی که در میگرن استفاده می‌شود ممکن است عوارض خاص داشته باشند. میگرن را می‌توان مدیریت، پیشگیری و با آن زندگی کرد.