

رژیم غذایی نامناسب در تشدید میگرن مؤثر است

رژیم های نامناسب غذایی به عنوان عامل مهم بروز و تشدید سردردهای میگرنی به شمار می روند.



سلامت نیوز: رژیم های نامناسب غذایی به عنوان عامل مهم بروز و تشدید سردردهای میگرنی به شمار می روند. دکتر محمدعلی اکبریان نیا، متخصص داخلی اعصاب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: سردردهای میگرنی به طور معمول به صورت دوره ای بروز پیدا می کند و دوره های آن چند روز یکبار، هفته ای یکبار و یا ماهی یک بار است.

وی در ادامه افزود: معمولاً سردردهای میگرنی یک طرف سر درگیر می شود ضربان دار است و بین چهار تا 72 ساعت طول می کشد.

اکبریان نیا، با بیان اینکه بروز سردردهای میگرنی حتی در حالت خواب نیز امکان پذیر است، تصریح کرد: استرس، فشارهای عصبی، نور، صدا و مواد غذایی همچون فست فودها و غذاهای کنسروی آماده، انواع پنیر، قهوه و شکلات و مواد محرک نظیر زعفران و مصرف سیگار موجب تشدید میگرن می شوند.

وی افزود: عطر و ادکلن هم در تشدید سردردهای میگرنی مؤثر است ولی عامل بروز میگرن نیستند.

این متخصص داخلی اعصاب خاطرنشان کرد: عطرهایی مانند گلاب که به طور طبیعی تهیه می شوند همانند عطرهایی که دارای مواد شیمیایی اند در بروز سردردهای میگرنی مؤثر است.

وی با بیان اینکه 12 تا 15 درصد از مردم جهان از میگرن رنج می برند، تصریح کرد: سنین 20 تا 35 سالگی شایع ترین زمان برای بروز این بیماری است.

اکبریان نیا، خاطرنشان کرد: مصرف استامینوفن، ایبوپروفن، آسپرین و ناپروکس در مراحل اولیه این بیماری مؤثر است.