

چه چیزی باعث میگرن می‌شود؟

اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار این سردردهای وحشتناک شوید؟



اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار این سردردهای وحشتناک شوید؟

به گزارش ایسنا، میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد. معمولا درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است.

پزشکان کاملاً مطمئن نیستند که چه چیزی باعث سردردهای میگرنی می‌شود، اما متخصصان فکر می‌کنند عدم تعادل در برخی مواد شیمیایی مغز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.

عصب سه قلو در سر، عملکرد چشم و دهان شما را هدایت می‌کند. سطوح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین ممکن است در شروع میگرن کاهش یابد و این عصب می‌تواند مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده‌های عصبی را آزاد کند که به مغز شما می‌روند و باعث درد می‌شوند.

عوامل خطر برای ایجاد میگرن

شما ممکن است بیشتر به میگرن مبتلا شوید به خاطر:

* ژن‌های شما: اگر یکی از اعضای خانواده شما سردردهای میگرنی داشته باشد، احتمال ابتلا به آنها بیشتر است.

* سن شما: سردردهای میگرنی می‌توانند در هر مقطعی از زندگی شما ایجاد شوند، اما احتمال دارد اولین سردرد خود را در نوجوانی تجربه کنید. سردردها در دهه ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسند و در اواخر زندگی شدیدتر می‌شوند.

* جنسیت شما: زنان تقریباً سه برابر بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.

محرك های میگرن

به گزارش «وب ام دی»، مواردی که ممکن است باعث ایجاد میگرن شوند عبارتند از:

* تغییرات هورمونی: تغییر در هورمون استروژن می‌تواند باعث میگرن در زنان شود. داروهایی مانند قرص‌های ضد بارداری یا هورمون درمانی جایگزین می‌توانند سردرد را تحریک یا آنها را بدتر کنند.

* استرس عاطفی: این یکی از رایج‌ترین محرک‌های میگرن است. وقتی استرس دارید، مغزتان مواد شیمیایی آزاد می‌کند که پاسخ «جنگ یا گریز» شما را آغاز می‌کند. اضطراب، نگرانی و ترس می‌توانند تنش بیشتری ایجاد کنند و میگرن را بدتر کنند.

* غذاهای خاص: غذاهای شور و فرآوری شده و پنیرهای کهنه از عوامل محرک شناخته شده هستند. شیرین کننده مصنوعی آسپارتام و تقویت کننده طعم مونو سدیم گلوتمات (MSG) نیز ممکن است باعث ایجاد آنها شوند.

* حذف وعده‌های غذایی: اگر یک وعده غذایی را از دست بدهید، قند خون شما کاهش می‌یابد و باعث سردرد می‌شود.

* الکل و کافئین: نوشیدنی‌های الکلی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند محرک‌های میگرن باشند.

* محرک‌های حسی: نورهای روشن، صداهای بلند و بوهای تند می‌توانند باعث ایجاد این سردرد در برخی افراد شود.

* تغییرات در الگوی خواب: اگر زیاد یا خیلی کم بخوابید، ممکن است به میگرن مبتلا شوید.

* فشار فیزیکی: یک تمرین شدید مانند ورزش سنگین می تواند باعث میگرن شود. شما همچنان می توانید فعال باشید اما بهتر است با شدت کمتری فعالیت های خود را انجام دهید.

* تغییرات آب و هوایی: این یک محرک مهم است. تغییر در فشار کلی هوا نیز همینطور است.

* داروی بیش از حد: اگر میگرن دارید و بیش از ۱۰ روز در ماه برای آن دارو مصرف می کنید، ممکن است خودتان را برای چیزی که سردرد برگشتی نامیده می شود آماده کنید. پزشک شما احتمالاً آن را سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می نامد.

اگرچه ممکن است به طور کلی نتوانید از محرک های میگرن جلوگیری کنید، برخی از عوامل ساده مانند خواب منظم و با کیفیت، رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس ممکن است به شما کمک کنند تا قبل از شروع آنها را متوقف کنید.