



سردرد میگرنی را بهتر بشناسید

بسیاری از مردم در طول حیات خود، نوعی از سردرد را با عنوان سردرد میگرنی تجربه می‌کنند که از شدت درد گاهی امانشان را می‌برد؛ سردردی که به قدری فرد را بی‌تاب می‌کند که او را از انجام فعالیت‌های روزانه‌اش باز می‌دارد.

سلامت نیوز: بسیاری از مردم در طول حیات خود، نوعی از سردرد را با عنوان سردرد میگرنی تجربه می‌کنند که از شدت درد گاهی امانشان را می‌برد؛ سردردی که به قدری فرد را بی‌تاب می‌کند که او را از انجام فعالیت‌های روزانه‌اش باز می‌دارد.

اما سردرد میگرنی، چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟ چه عواملی سبب تشدید و یا کاهش حملات ناشی از آن می‌شود؟ چگونه تشخیص داده می‌شود؟ و راه‌های درمان آن چیست؟ این موضوعات محورهای گفت‌وگوی همشهری با دکتر فرزاد اشرافی است که تخصص مغز و اعصاب دارد و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.

سردرد میگرنی شامل دو دسته اصلی است:

1- سردرد بدون علائم عصبی (بدون اورا)

2- سردرد با علائم عصبی (با اورا) در 20 درصد موارد سردرد میگرنی با علائم عصبی به نام اورا همراه است که به آن میگرن با اورا می‌گویند. علائم عصبی (اورا) چشمی شامل اختلال بینایی به صورت رویت فلاش، لکه‌های نورانی، خطوط زیگ‌زاگ و تغییر در قدرت بینایی به صورت لکه در وسط میدان بینایی و اختلال دید یک نیمه میدان بینایی است. بی‌حسی و کرختی انگشتان، لب و صورت و گاهی فلج موقت اندام نیز جزو علائم عصبی (اورا) قبل از سردرد است. این علائم 20 دقیقه طول می‌کشد و پس از اتمام این علائم سردرد بیماران شروع می‌شود.

سردرد میگرنی ضربان‌دار با شدت متوسط تا شدید است؛ به طوری که فرد قادر به کار کردن و فعالیت نخواهد بود و معمولاً در بیداری و کمتر در خواب رخ می‌دهد. مدت زمان حمله سردرد چهار تا 72 ساعت (80 درصد همراه با تهوع و 50 درصد همراه با استفراغ) است. علاوه بر این 10 تا 20 درصد موارد با اشک ریزش و آبریزش از بینی همراه است. 60 درصد افراد مبتلا به میگرن قبل از سردرد علائمی مثل تغییرات خلق (افسردگی، عصبانیت)، خستگی، تحریک پذیری، درد عضلات و بی‌اشتهایی، اسهال و یا یبوست دارند. گاهی این علائم تا 24 ساعت پس از حمله سردرد ادامه می‌یابد.

از رابطه بین سردرد میگرن و ژنتیک بگویید؟

با اینکه نقش ژنتیک هنوز مشخص نیست ولی الگوی ارثی از مادر ثابت شده است. 70 درصد افراد با سردرد میگرنی یکی از اقوام درجه یک آنها سابقه سر میگرنی دارند.

چه عوامل محیطی یا غیرمحیطی، سبب تشدید سردردهای میگرنی می‌شود؟

استرس و نگرانی، سروصدای زیاد، نورهای شدید، بوهای تند و تحریک‌کننده مثل عطر، بوی سیگار، گرسنگی، بی‌خوابی، ضربه به سر، مصرف برخی غذاها مثل پنیر، شکلات، سوسیس و کالباس، پیاز خام، تغییرات هورمونی در زنان (قاعدگی و مصرف هورمون‌های زنانگی و قرص ضدبارداری)، مصرف داروها مثل نیتروگلیسرین (در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی) از عوامل تشدیدکننده سردردهای میگرنی است. علاوه بر این برخی از داروها که حاوی استروژن است، داروی ضد فشار خون شامل هیدرولارین و رزپین نیز احتمال تشدید سردردهای میگرنی را افزایش می‌دهد.

رعایت چه مواردی می‌تواند به کاهش حملات سردرد میگرنی کمک کند؟

خواب منظم، رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش هوازی منظم، عدم مصرف داروهای تشدیدکننده میگرن مثل داروهای هورمونی،

ضدبارداری، داروهایی مثل نیتریک اسید می‌تواند به کاهش حملات کمک کند. علاوه بر این، برای درمان‌های غیردارویی نیز می‌توان از روش‌های طب سوزنی، طب سنتی، بیوفیدبک و رفتاردرمانی در بعضی موارد در درمان بیماران میگرنی استفاده کرد. در بیماران با سردرد میگرنی که با داروهای پیشگیری‌کننده برای سه ماه پاسخ نداده باشد تزریق آمپول سم بوتولونیوم (یا همان آمپول بوتاکس یا آمپول dysport) در عضلات قدام و خلف سر وکنار سر ممکن است حملات سردرد را کاهش دهد.

چگونه سردرد میگرن، تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص میگرن براساس شرح حال و معاینه فرد است. طی حمله ممکن است درد در محل عضلات سر و گردن احساس شود. قرمزی چشم، افتادگی پلک در سمت سردرد، افزایش یا کاهش ضربان قلب، افزایش یا کاهش فشار خون نیز در حمله سردرد وجود دارد. انجام تصویر برداری مغزی شامل سی تی اسکن و ام آر آی مغزی در فرد مبتلا به سردرد میگرنی با حملات مکرر در معاینه سیستم عصبی نرمال نیاز نیست.

در چه مواردی برای تشخیص نیاز به تصویربرداری مغزی است؟

1 - شروع سردرد پس از 50 سالگی

2- تغییر در الگوی سردرد در فردی که قبلاً سردرد میگرنی داشته و شدت و مدت سردرد افزایش یافته است.

3- نخستین و شدیدترین سردرد که فرد تجربه کرده است

4- ایجاد سردرد در افراد مبتلا به سرطان 5- سردرد در فردی که در معاینه سیستم اعصاب مرکزی محیطی مشکل داشته باشد

5- سردرد در قسمت پشت سر کودکان.

علت قطعی میگرن چیست؟

علت قطعی میگرن ناشناخته است ولی دو مکانیسم احتمالی در این باره مطرح است:

1 - اتساع عروق داخل مغز باعث حمله سردرد ضربان دار می‌شود و در افراد با سردرد میگرنی با علائم عصبی (اورا) انقباض عروق مغزی حین علائم عصبی (اورا) رخ می‌دهد.

2 - فعالیت اعصاب اطراف عروق مغزی باعث آزادسازی واسطه‌های شیمیایی مثل p، نوروکینین، سروتونین و نیتریک اسید شده که این موارد باعث اتساع عروق داخل مغزی و سردرد می‌شود

مختصری هم در باره درمان‌های دارویی سردرد میگرن توضیح بفرمایید.

درمان دارویی میگرن دو مرحله دارد:

1 - درمان حمله حاد

2 - درمان پیشگیری‌کننده از حملات میگرن. درباره درمان حمله حاد میگرن، مصرف مسکن‌ها به صورت خوراکی - تزریقی و یا شیاف با نظر پزشک یک تا دو بار در هفته توصیه می‌شود. مصرف بیش از حد مسکن باعث medication over use headache (سردرد ناشی از مصرف زیاد دارو) می‌شود. در صورت وجود تهوع از داروهای ضدتهوع نیز می‌توان استفاده کرد. داروهای ضد میگرن تریپتان‌ها (triptan) در صورت عدم پاسخ مسکن‌های معمولی کاربرد دارد که به صورت خوراکی، اسپری بینی، تزریقی وجود دارد. در افراد با فشار خون بالا، زنان باردار و افراد با سابقه سکته مغزی و قلبی نباید مصرف شود.

درمان دارویی پیشگیری‌کننده در چه مواردی کاربرد دارد؟

درمان دارویی پیشگیری‌کننده در موارد زیر کاربرد دارد:

1 - تعداد حملات بیشتر از دو بار در ماه باشد.

2 - مدت حملات بیشتر از 24 ساعت باشد. 3

3 - سردرد باعث اختلال عملکرد کاری و شغلی شود طوری که سه روز یا بیشتر فرد ناتوان شود.

4 - درمان حاد میگرن با مسکن برای بیمار اثربخشی نداشته باشد.

5 - در مان حمله حاد میگرن با مسکنها در هفته بیش از دو بار باشد.

6 - مصرف مسکنها در حمله حاد کارایی نداشته باشد یا برای بیمار ممنوعیت داشته باشد مثل وجود زخم معده که مصرف مسکنها ممنوع است.

7 - از داروهای ضدافسردگی، ضدتشنج استفاده شده و تمام این داروها باید تحت نظر پزشک مصرف شود.