



نقش تغذیه در میگرن و کنترل آن

بیماری میگرن که 15 تا 20 درصد از مردان و 25 تا 30 درصد از زنان از آن رنج می‌برند، با سردرد شدید و عمیق، نبض دار ...

بیماری میگرن که 15 تا 20 درصد از مردان و 25 تا 30 درصد از زنان از آن رنج می‌برند، با سردرد شدید و عمیق، نبض دار و اغلب دردهای تکرار شونده و حساسیت به نور بروز پیدا می‌کند. درد شدید معمولاً از صبح زود شروع می‌شود و ممکن است یک سمت سر را درگیر کند و همراه با استفراغ یا تهوع باشد. 10 درصد از مبتلایان به میگرن، دچار اختلالات چشمی، گیجی و ضعف بعد از حملات میگرن نیز می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ علل واقعی سردرد میگرن ناشناخته است و به نظر می‌رسد از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این سردرد از غشای مغز (مننژ) و از پوست سر منشأ می‌گیرد و در اثر کشیده شدن یا تحت فشار قرار گرفتن عروق خونی و عضلات سر ایجاد می‌شود. در واقع میگرن در اثر نوسانات هورمونی که باعث انقباض و سپس انبساط عروق خونی سر و گردن می‌شوند، ایجاد می‌شود. وقتی عروق خونی منبسط می‌شوند، سردرد شروع می‌شود.

ظاهراً هورمون‌ها بیش از حد عمل می‌کنند و به جای آن که از حالت انقباض به حالت عادی برگردند، عروق خونی از حالت عادی منبسط‌تر می‌شوند و ایجاد درد می‌کنند. به طور همزمان، تورم مغز، آزادسازی مواد شیمیایی مشخص و شاید کشش عضلات ایجاد می‌شود. این عوامل به درد می‌افزایند.

عوامل موثر بر بروز میگرن

اضافه وزن و چاقی: طی سال‌های اخیر شیوع حملات میگرن در میان افراد چاق و دارای اضافه وزن افزایش یافته است. علاوه بر افزایش دفعات حملات، تشدید این حملات در افراد چاق دیده شده است و از این رو نقش کاهش وزن در درمان و کنترل حملات میگرن مورد مطالعه است. در حقیقت چاقی عامل مهمی در تبدیل حملات سردرد به سردرد مکرر روزانه و میگرن طولانی مدت است. مطالعات نشان داده‌اند کاهش وزن بدن در افراد چاق و دارای اضافه وزن باعث کاهش و حتی گاه بهبود حملات میگرن می‌شود و برای رسیدن به این فواید کاهش وزن، دستیابی به وزن ایده آل ضروری نمی‌باشد بلکه آنچه اهمیت دارد کاهش وزن است.

مقدار پایین سرتونین: مقدار سرتونین در افراد مبتلا به افسردگی پایین است. در واقع پایین بودن سطح سروتونین و در نتیجه افسردگی باعث بروز اختلالات در خواب، سردرد میگرنی، درد عضلات و مفاصل و خستگی مزمن می‌شود چراکه سرتونین مهم‌ترین شروع کننده خواب است و این بی خوابی، می‌تواند باعث بروز حملات شود. تربیتوفان رژیم غذایی که در واقع یک اسید آمینه است، در بدن به سرتونین تبدیل می‌شود. از آنجایی که پروتئین منبع اصلی تربیتوفان است، افزایش مصرف پروتئین در رژیم غذایی، از طریق افزایش مصرف گوشت و مرغ و ماهی، حبوبات، سویا، شیر و لبنیات می‌تواند در درمان و پیشگیری از میگرن کمک کننده باشد. ریبوفلاوین اسیدآمینه دیگری است که با کاهش دفعات حمله سردرد در کنترل و درمان میگرن‌های مزمن کمک کننده است.

سطح پایین کربوهیدرات: گرسنگی حتی برای 3 تا 4 ساعت باعث کاهش قندخون و همچنین بروز میگرن می‌شود. در واقع رژیم غذایی پرکربوهیدرات دسترسی مغز به تربیتوفان را افزایش می‌دهد و سنتز سرتونین در مغز را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، احتمالاً افت قندخون (هیپوگلیسمی) می‌تواند علت بروز سردرد میگرن باشد. مصرف قندهای تخلیص شده به سرعت باعث افزایش قندخون و نیز کاهش سریع قندخون می‌شود. وقتی قندهای تخلیص شده مصرف می‌شود، مقدار زیادی انسولین توسط پانکراس تولید می‌شود. به دلایلی، افراد مبتلا به میگرن، مقدار بیشتری انسولین ترشح می‌کنند. انسولین آزادسازی آدرنالین را تحریک می‌کند و این باعث شروع مرحله 1 میگرن (انقباض عروق) می‌شود.

از مصرف قندهای تخلیص شده خودداری کنید حتی مقادیر کم! میوه‌های تازه مصرف کنید و یک رژیم متعادل از غذاهای طبیعی حاوی میوه مصرف کنید. هر سه ساعت غذا بخورید. 6 وعده کوچک در روز به جای 3 وعده مصرف کنید. میان‌وعده‌هایی از غذاهای سالم در بین روز مصرف کنید. از مصرف داروهایی که باعث تحریک پانکراس می‌شود، اجتناب کنید. در واقع بسیاری از داروها که برای مصارف دیگری غیر از درمان دیابت استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث تحریک پانکراس شوند مانند آسپرین.

نقش مواد مغذی

منیزیم: منیزیم، کلسیم و پتاسیم برای سلامت عروق خونی ضروری هستند. منیزیم به تنظیم قطر عروق خونی و دسترسی به سرتونین کمک می‌کند. کمبود منیزیم ممکن است یکی از علل حملات میگرنی باشد و برخی مطالعات نشان می‌دهد کسانی که به حملات میگرنی مبتلا می‌شوند، دچار کمبود منیزیم هستند. تقریباً 50 درصد از مبتلایان به میگرن دچار کمبود منیزیم هستند. تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که منیزیم در تسکین یا پیشگیری از حملات میگرن موثر است. پس بدون شک رژیم غذایی غنی از منیزیم بسیار مناسب خواهد بود. مغزهای روغنی به‌ویژه بادام و گردو، حبوبات به‌ویژه لوبیای سویا، سبزی‌های برگ سبز، غلات و دانه‌های کامل و غذاهای دریایی از منابع خوب منیزیم هستند. شیر، موز و گوشت هم دارای منیزیم هستند. البته، برخی از غذاهایی که حاوی منیزیم نیز هستند می‌توانند عامل مولد سردرد باشند. اگر شما معتقدید که مصرف آجیل، لوبیا و نان تازه باعث ایجاد سردرد در شما می‌شود، تامین منیزیم مورد نیاز از طریق رژیم غذایی مشکل است و باید از مکمل استفاده شود. مصرف مقدار کافی کلسیم و پتاسیم برای رفع گرفتگی عروق و احساس بهبودی فوری بدون ایجاد عوارض جانبی توصیه می‌شود.

نقش اسیدهای چرب امگا 3: یک پژوهش اثرات مفید مکمل امگا 3 را در 15 بیمار با میگرن شدید و مقاوم به درمان را نشان داد. از این رو می‌توان مکمل امگا 3 (3 کپسول در هفته) و مصرف حداقل دوبار ماهی و غذاهای دریایی را جهت کنترل دردهای میگرن توصیه کرد.

مواد غذایی و تشدید حملات

شکلات و قهوه: در مطالعات اخیر اثر شکلات در ایجاد سردرد رد شده است. کافئین موجود در شکلات، عامل اصلی ایجاد سردرد نیست بلکه وجود آمین‌ها عامل اصلی ایجاد میگرن است. خطر نسبی ابتلا به سردرد در افرادی که 240 میلی‌گرم کافئین در روز مصرف می‌کنند (4 تا 5 فنجان قهوه یا چای)، برای مردان 1/3 و برای زنان 1/2 برابر است. بنابراین، مصرف قهوه اثری در کنترل سردرد ندارد.

آمین‌ها: تیرامین که ترکیبی شبیه اسید آمینه است باعث بروز میگرن می‌شود. البته حساسیت به تیرامین به مقدار مصرف و وجود سایر عوامل موثر در میگرن بستگی دارد.

غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از: مشروبات الکلی، نان‌ها، شراب، غذاهای تخمیری، سس‌های خامه‌ای، سوسیس، گوشت‌های کنسروی، ماهی خشک، پنیر مانده، آواکادو، موز، لوبیا، کیک‌های تازه، پیاز، آجیل.

آسپارتام: آسپارتام شیرین‌کننده مصنوعی است و می‌تواند باعث بروز سردرد در برخی افراد شود. با این حال تجربیات شخصی از نتایج علمی متفاوت است. اگر استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث سردرد شما می‌شود، از مصرف غذاهای بدون قند و دارای شیرین‌کننده مصنوعی اجتناب کنید.