

شرح بیماری

میگرن (Migraine) بیماری است که با سردردهای مداوم و سخت مشخص می شود و غالباً با اشکالات زود گذری در جریان خون مغزی و استفراغ همراه است. این بیماری با یک نوع سردرد شدید و ناتوان کننده معمولاً در یک طرف سر، که به همراه آن علائم دیگری مثل تهوع، استفراغ و مشکلات بینایی همراه است. حمله این سردرد می تواند ۷۲ - ۲ ساعت طول بکشد. حملات میگرن در بعضی از افراد ممکن است بطور هفتگی رخ دهند، در حالی که در بعضی دیگر ممکن است حتی یک بار نیز در سال رخ ندهند.

میگرن هر دو جنس را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در زنان شایع تر است. میگرن همچنین ممکن است ارثی باشد. بیماری در حوالی سن بلوغ شروع شده و در میانسالی از نظر شدت و دفعات تکرارش کاهش می یابد. حملات میگرن بیشتر صبحها شروع شده و علائم اولیه آن تار شدن دید یا ظهور نقاط رنگی در خطوط جلوی چشم است. حملات سردرد چند ساعتی به طول می انجامد و پس از خوابیدن بهبود می یابد.



انواع میگرن

میگرن کلاسیک

شروع سردرد بیمار دچار تغییرات بینایی می شود که به صورت توهمات و جرقه های بینایی هستند که در اصطلاح به آن **اورا** می گویند. اکثر بیماران یک حمله را در طول هفته تجربه می کنند و اصولاً بین ۲ تا ۲۴ ساعت طول می کشد. بیمار دچار حالتهایی مانند تهوع، استفراغ، گریز از نور، سستی و حتی گاهی در مراحل حاد دچار اختلال حس نیمه بدن و تکلم می شود. در بین حملات بیمار سردرد یا ناراحتی دیگری ندارد.

میگرن غیر کلاسیک

در میگرن غیر کلاسیک علائم بینایی قبل از حمله بوجود نمی آید. این نوع سردرد بیشتر دو طرفه بوده و ضربان دار است. درد بیشتر دور حلقه چشم احساس می شود و ممکن است در ادامه آن سفتی گردن هم بوجود آید این نوع میگرن شیوع بیشتری دارد و همراه با تهوع و استفراغ است.

ارتباط میگرن با سن

میگرن در میان کودکان هم اتفاق می افتد اما مدت آن کوتاه است و به سرعت بهبود می یابد با افزایش سن از تعداد حملات کاسته می شود ولی به طول آن اضافه می شود. میزان و شدت دفعات حمله در افراد مختلف متفاوت است و نمی توان ارتباط معنی داری بین حملات افراد مختلف پیدا کرد اما اصولاً بعد از ۵۵ سالگی به ندرت اتفاق می افتد.

علت بوجود آمدن میگرن

زمانی آغاز می شود که رگها دوباره گشاد می شوند. تغییر الگوی خواب، بیدار ماندن شبانه، کار کردن زیاد و خستگی بیش از حد می تواند باعث بروز میگرن شود. گاهی اوقات خانمها بروز این سردردها را به دوران عادت ماهیانه نسبت می دهند و مصرف قرصهای ضد بارداری را عامل مهمی برای بوجود آمدن میگرن می دانند. صدای بلند، نور زیاد، کنسرت موسیقی و فشار به گردن و حتی درد دندان باعث بروز میگرن می شود.

www

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

تشخیص میگرن

هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص میگرن وجود ندارد و بر اساس شرح حال بیمار و معاینه ، میگرن بیمار تشخیص داده می شود .

مشکلات مبتلایان به میگرن

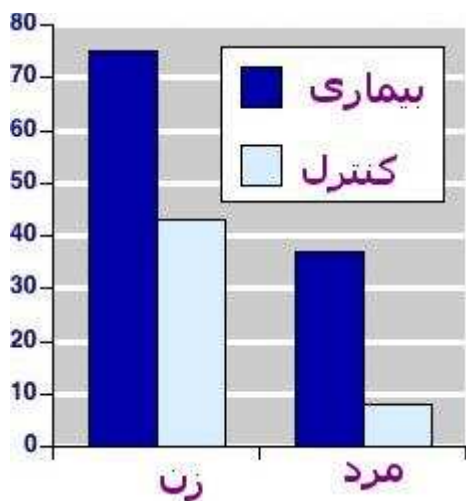
مشکل مبتلایان به میگرن تنها سردرد نیست. اکثر افراد کاملاً بیمار می شوند و نمی توانند کارهای روزمره خود را انجام دهند و مجبور می شوند که در یک اتاق تاریک و ساکت بی حرکت دراز بکشند تا حمله میگرنی پایان یابد . بعضیها حتی نمی توانند فکر غذا خوردن را هم داشته باشند چون دچار استفراغ می شوند و در انتها دچار خواب آلودگی و رخوت می شوند. در طول حمله فعالیت و عملکرد طبیعی معده مختل می شود و باعث می شود دارهائی که برای تسکین میگرن خورده می شود به خوبی جذب نشود .

عوامل افزایش دهنده خطر

- استرس
- سابقه خانوادگی میگرن
- سیگار کشیدن
- نوشیدن الکل
- مصرف بسیاری از داروها

پیشگیری

- حتی المقدور میزان استرس را در زندگی تان کم کنید.
- مصرف بعضی از داروها می تواند در بعضی از افراد از بروز حملات جلوگیری کند.
- از عواملی که باعث آغاز حملات سردرد میگرنی می شوند در صورت امکان پرهیز کنید .



درمان

معمولا نیازی به آزمایشات تشخیصی نیست، اما ممکن است آزمایش خون یا سی تی اسکن برای رد سایر بیماری ها انجام گیرند. به هنگام بروز اولین نشانه های حمله میگرنی؛ روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود

آب خنک بزنید. - چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. دو عدد بالش در دو

طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد. در صورت امکان بخوابید. صدا، نور و بوها

(خصوصا بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید و از مطالعه خودداری کنید. بیمار باید

مدتی سعی کند در یک اتاق خالی و تاریک دراز بکشد. مساله زمینه روانی قبلی میگرن امروزه مورد

درمان میگرن کند .

داروها

هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر قطعی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست. اولین راه معالجه جلوگیری از وقوع سردرد بوسیله تجویز روزانه دارویی حاوی ارگوتامین است که باعث انقباض مویرگهای مغز می شود. برای تخفیف علائم میگرن و پیشگیری از بروز حملات، طیف گسترده‌ای از داروها موجود هستند .

- ارگوتامین‌ها (همراه با کافئین) به صورت خوراکی ، شیاف یا استنشاقی
- آسپیرین ، استامینوفن یا ایبوپروفن
- ترکیب استامینوفن و کدئین
- آنتی‌هیستامین‌ها برای گشاد کردن رگ‌ها
- داروهای ضد استفراغ برای کم کردن تهوع و استفراغ
- داروهای تنگ کننده رگها
- سوماترپتان به صورت تزریق زیر پوست توسط خود فرد ، یا به صورت قرص. داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک یا کانال کلسیمی ، یا ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای برای پیشگیری از حملات ، در صورتی که حملات آن قدر شدید باشند یا تعداد آنها آن قدر زیاد

داشته باشند و امکان دارد در همه افراد نیز مؤثر نباشند

تشخیص بیماری

آزمایش ویژه‌ای برای تشخیص میگرن وجود ندارد. اما ممکن است آزمایش خون یا سی تی اسکن و یا MRI برای رد سایر بیماریها انجام گیرند. تشخیص نهایی بیماری مبتنی بر علائم است. در ضمن باید مشخص شود که علت درد ناشی از مصرف بیش از حد داروها نمی‌باشد. پزشک از شما خواهد پرسید که حملات شما چه قدر طول می‌کشد، شدت آنها چقدر است و این حملات هر چند وقت یکبار صورت می‌گیرد؟ شما باید به پزشک خود گزارش دهید که تحت درمان با چه داروهایی بوده‌اید و از کدام داروها بدون نسخه استفاده کرده‌اید. اگر شما بین حملاتی، علامتی نداشته باشید و سردرد شما در حین حملات بین ۴ تا ۷۲ ساعت طوب بکشد، امکان دارد که دچار میگرن باشید . نکات زیر در بررسی سردردهای شما توسط پزشک، حائز اهمیت است: درد یک طرفه در ناحیه سر، درد ضربان دار، درد متوسط و یا شدید طوری که شما را از انجام کارهای روزانه باز دارد، دردی که با فعالیت و حرکات بدنی بدتر شود و همراه با تهوع و استفراغ باشد و دردی که همراه با حساسیت به نور یا حساسیت به صدا باشد .

داروهایی جهت پیشگیری از میگرن

روز مصرف شوند. داروهای تریپتان‌ها هم به هنگام وقوع میگرن باید مصرف شوند. در مورد مصرف این داروها و عوارض جانبی آنها باید با پزشک معالج خود صحبت کنید. این داروها که می‌توانند از حملات میگرنی پیشگیری کنند، شامل موارد بالا است :

- بتا بلوکرها (بلوکه کننده‌های بتا): مانند پروپرانولول (ایندرال) که بیماران دچار آسم نباشید، از این دارو استفاده کنند .
- پیزوتیفن (pizotifen) که این باعث افزایش وزن و خواب آلودگی می‌شود .
- داروهای ضد افسردگی :مانند آمی تریپتیلین (amitryptiline)

درمان

بیشتر افراد به هنگام حملات میگرنی، ترجیح می‌دهند که در یک اتاق تاریک بخوابند یا دراز بکشند. برخی نیز با خوردن بعضی چیزها احساس آرامش می‌کنند .

دارو درمانی برای برطرف نمودن علایم میگرن

هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر قطعی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست. برای تخفیف علایم میگرن و پیشگیری از بروز حملات، طیف گسترده‌ای از داروها موجود هستند. مصرف دارو باید در همان مرحله اول حمله میگرنی صورت گیرد، زیرا در طی مراحل بعدی جذب آن به آسانی صورت نمی‌گیرد .

- Effervescents برای کسانی که نمی توانند داروها را به شکل قرص مصرف کنند، وجود دارد .
- داروهایی از نوع تزریقی، اسپری های بینی، شیاف نیز در دسترس می باشند .
- داروهای مسدود کننده بتا آدرنرژیک یا کانال کلسیمی، یا ضدافسردگی های سه حلقه ای برای پیشگیری از حملات، در صورتی که حملات آن قدر شدید باشند یا تعداد آنها آن قدر زیاد باشد که شما از کار و زندگی خود باز بمانید. این داروها ممکن است اثرات جانبی نامطلوبی داشته باشند و امکان دارد در همه افراد نیز مؤثر نباشند .
- داروهای ضد درد همچون پاراسیتمول (paracetamol) یا آسپیرین همراه با داروهای ضد تهوع همچون متوکلوپرامید (metoclopramide) و یا دامپریدون (demperidone) توصیه می شود. برخی از داروها همچون migaleve دارای پاراسیتمول کدئین می باشد که برای درمان میگرن مصرف می شود. توجه کنید که این داروها برای هر فردی مناسب نیست و حتما باید زیر نظر پزشک معالج مصرف شود .
- در برخی موارد داروهای NSAIDs یا داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، موثر واقع می شوند. این داروها می توانند تورم، درد و التهاب را بهبود بخشند. این داروها شامل ایبوپروفن (ibuprofen) ، ناپروکسن (naproxen) ، دیکلوفناک پتاسیم (diclofenac potassium) و تولفنامیک اسید (tolfenamic acid) می باشد .

داروها، عروق خونی را در مغز شما باریکتر و احساس درد میگرنی را برطرف می کند. ممکن است در ابتدا مجبور به استفاده از چند قرص از دسته دارویی تریپتان باشید تا در نهایت یک قرص که برای شما مناسبتر است جهت درمان شما به کار رود. داروهای این دسته شامل التریپتان، ناراتریپتان، ریزاتریپتان، سوماتریپتان، رولمیتریپتان، الموتریپتان و فروواتریپتان می باشد. این داروها باید در شروع سردرد مصرف شوند، نه قبل از آن و نه در طی مرحله aura.

عوارض جانبی این داروها

۱. احساس ضعف، گیجی، تهوع، استفراغ، سفتی و درد گردن، احساس سنگینی و فشار در هر جای بدن .
۲. اگر شما بالای ۶۵ سال سن دارید و سابقه بیماری قلبی، سکته مغزی یا فشار خون بالا دارید، باید مصرف این داروها قطع گردد .
۳. اگر شما دچار میگرن شدید باشید و با داروهای فوق بهبود نیابید، آنگاه احتمال دارد که پزشک معالج داروی ارگوتامین تارتريت (ergotamine tartrate) را پیشنهاد کند. موارد منع مصرف این دارو مشکلات کلیوی، بیماریهای قلبی- عروقی، فشار خون، حاملگی و شیردهی می باشد .

مصرف قرصهای ضد بارداری در مبتلایان به میگرن

استفاده می کنید و در ضمن دچار میگرن هم هستید، توصیه می شود که از قرصهای ضد بارداری که تنها حاوی پروستروژن هستند، استفاده نمایید. اگر دچار میگرن کلاسیک هستید و دچار aura نیز می شوید، هرگز نباید از قرصهای ضد بارداری ترکیبی استفاده کنید چون خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می دهد .

به مقدار مورد نیاز دارو مصرف کنید، مصرف بیش از حد دارو باعث ایجاد میگرن می شود . مصرف داروهای ضد میگرن زمانی که علائم اولیه میگرن آغاز می شود، می تواند از تشدید و طولانی شدن میگرن جلوگیری کند. همیشه کمترین مقدار دارو که مورد نیاز شماست، مصرف کنید زیرا مصرف زیاد دارو در ایجاد میگرن نقش دارد. شما باید حداقل چهار روز در هفته، از داروهای ضد میگرن استفاده نکنید. برخی از خانمها در زمان قاعدگی خود که احتمال زیادی حملات میگرن وجود دارد، از داروهای ضد میگرن استفاده می کنند .

سعی کنید دریابید که چه عواملی میگرنهای شما را بدتر می کند. عوامل تشدید کننده میگرن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ورزشهای منظم داشته باشید، رژیم غذایی سالم اختیار کنید، سطح قند خون را در یک وضعیت مناسب نگهدارید، مصرف الکل را قطع کنید، از استرس پرهیز کنید، استراحت، وانهادگی و خواب کافی داشته باشید. اگر از درد مزمنی در ناحه گردن و پشت خود رنج می برید به پزشک مراجعه کنید. درمانهای مکمل همچون تکنیکهای وانهادگی (ریلکسیشن)، داروهای گیاهی همچون گل مینا (feverfew) در جلوگیری از حملات میگرنی موثرند .طب

توصیه‌هایی برای پیشگیری

به هنگام بروز اولین نشانه‌های حمله میگرنی

- روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بزنید .
- چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید .
- دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد .
- استراحت کنید و در صورت امکان بخوابید .
- صدا، نور و بوها (خصوصاً بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید .
- از مطالعه خودداری کنید .
- به هنگام بروز حملات در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید .
- به هنگام حمله رانندگی نکنید و از کار با وسایل و ماشین‌های خطرناک خودداری کنید .
- به دلیل این که در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص، مثل پنیر یا شکلات، آغاز می‌شوند، سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده‌اید یادداشت نمایید.
- از خوردن آن دسته از مواد غذایی که به نظر باعث آغاز حمله میگرنی می‌شوند خودداری کنید. به غیر از این نکته، رژیم خاصی توصیه نمی‌شود .

در موارد زیر، به پزشک مراجعه کنید .

- هنگامی که علائم میگرن معمولی شما، بطور ناگهانی تغییر کرد .
- هنگامی که اولین سردرد شدید شما بطور ناگهانی (در عرض یک دو تا دقیقه) بروز کند .
- هنگامی که دارای سردرد شدید همراه با تب و استفراغ و بثورات پوستی بودید .
- هنگام بروز سردرد شدید و احساس بدتر شدن آن، حتما خود را به بخش اورژانس بیمارستان محل زندگی خود برسانید .

هشدار

در موارد کمی، میگرن همراه با خطر سکته مغزی می باشد. اگر شما دچار میگرن نوع کلاسیک همراه با اختلالات بینایی (aura) هستید هرگز از قرصهای ضد بارداری ترکیبی استفاده نکنید که این مورد، خطر سکته مغزی را افزایش می دهد