

میگرن فاکتور هشدار دهنده‌بروز سکنه مغزی

بروز برخی میگرن ها همراه با پارگی شریان های گردن موجب افزایش ریسک سکنه مغزی می شود. محققان دانشگاه برشا در ایتالیا دریافتند برخی افراد جوان که دچار میگرن هستند ممکن است در معرض ریسک پارگی شریان‌های گردن قرار داشته باشند که می‌تواند منجر به افزایش احتمال سکنه مغزی در این افراد شود. محققان در ادامه می‌افزایند هنوز علت دقیق پارگی این عروق مشخص نیست. با این حال محققان ادعا می‌کنند که این احتمال که افراد میگرنی دچار چنین شرایطی موسوم به قطع شریانی شوند خیلی اندک است. از حدود ۲۵۰۰ بیمار تحت مطالعه با رده سنی ۱۸ تا ۴۵ سال، تنها ۱۳ درصد مبتلا به میگرن همراه با پارگی عروق گردن بودند. این گروه عمدتا مبتلا به کلسترول بالا، دیابت یا سیگاری هستند. محققان با بررسی دقیق‌تر الگوی میگرن مرتبط با پارگی عروق و سکنه مغزی دریافتند میگرن بدون علائم هشدار حسی (آنورا) ارتباط نزدیکی با ناهنجاری‌های عروق خونی داشت. آنورا به معنای تغییرات حسی نظیر مشاهده نقاط نورانی، نقاط تاریک یا احساس سوزن شدن دست‌ها یا پاها یا سر است که قبل یا در طول میگرن اتفاق می‌افتد. در مقایسه با بیماران مبتلا به میگرن همراه با آنورا، افراد مبتلا به میگرن بدون آنورا ۱/۷ برابر بیشتر در معرض پارگی عروق قرار دارند. ■

نگاه‌متخصص

رئیس انجمن سردرد در گفت‌وگو با

سپید

سردردهای میگرنی

حداکثر ۷۲ساعت طول می کشد

کمتر کسی پیدا می‌شود که در زندگی سردرد را تجربه نکرده باشد. دردی مشترک بین همه انسان‌ها که حتی اگر شده یک بار توسط هر فردی تجربه شده است. برای آشنایی بیشتر با این درد مشترک و راهکارهای درمانی آن با دکتر منصوره تقاء، رئیس انجمن علمی سردرد ایران به گفتگو نشستیم.

سپید: سردرد چه انواعی دارد؟

سردرد شاید شایع‌ترین شکایت بشراز درد است. شایع‌ترین نوع سردردها خوشبختانه سردردهایی هستند که به آنها سردردهای خوش خیم می‌گوییم. در این سردردها ضایعه یا مشکلی در ساختمان جمجمه و نواحی گردن وجود ندارد، بلکه سردردی است که بدون علت و ضایعه واضحی درون سر و گردن بوجود می‌آید. شایع‌ترین آنها نیز سردردهای تنشی و میگرنی است. سردردهای تنشی معمولا سردرد دوطرفه است که در نواحی پیشانی، شقیقه یا پس‌سری یا کل سر باشد. این نوع سردرد معمولا با تهوع، استفراغ، حساسیت به صدا و نور و بو همراه نیست و معمولا آتقدّر شدید نیست که فرد را از کار بازدارد. این سردرد می‌تواند هم به صورت دوره‌ای و هم به صورت مزمن نمود پیدا کند. منظور از دوره‌ای این است که هر چند سال یک بار ممکن است به مدت چند روز وجود داشته باشد و با درمان‌های ساده‌ای چون مسکن و استراحت خوب شود و دو مرتبه چند وقت دیگر مراجعه کند. ولی سردرد تنشی مزمن سردردی است که حداقل ۱۵ روز در ماه و برای سه ما متعاقب وجود داشته باشد و این سردرد طوری است که ممکن است آتقدّر طولانی باشد که برای چند سال ادامه پیدا کند. اما خوشبختانه سردردهای تنشی آتقدّر شدید نیست که کیفیت زندگی را تحت‌تاثیر قرار دهد.

سپید: سرددهای میگرنی چطور؟

گروه دوم از بابت شیوع، سردردهای میگرنی هستند. این نوع سردرد در خانم‌ها شایع‌تر است و بیشتر در سن جوانی بروز می‌کند. دردهای میگرنی معمولا یک طرفه هستند و اگر هم دو طرفه باشند، در یک طرف سر بیشتر احساس می‌شوند. ممکن است این درد در نواحی اطراف چشم بیشتر از مابقی جاها باشد یا در ناحیه پیشانی و شقیقه‌ای شدت بیشتری داشته باشد. در کل دو نوع سردرد میگرنی با نام‌های پیش‌درآمد (بدون اورا) و سردرد با اورا داریم. بدون پیش درآمد یعنی اینکه قبل از آن هیچ نشانه‌ای برای سردرد وجود ندارد. سردرد به آرامی شروع می‌شود و حدود ۲۰ دقیقه به شدت خود می‌رسد و در زمان شدت چند ساعت می‌ماند و بعد از آن آرام آرام از شدت درد کاسته می‌شود و به سمت بهبودی می‌رود. معمولا سردردهای میگرنی از هر نوع که باشد ۴ تا حداکثر ۷۲ ساعت به طول می‌انجامد. در سردرد میگرنی با پیش درآمد قبل از درد ممکن است مشکلات بینایی پیش بیاید. به طور مثال فرد خطوطی ببیند یا منطقه دید تاریکی پیدا کند و بعد از ۲ساعت سردرد شروع شود. بیشتر پیش درآمدها به صورت بینایی بروز می‌کند، اما گاهی بصورت گزگز و خواب رفتگی اطراف دهان و دست‌ها نیز دیده می‌شود و گاهی به صورت اختلال گفتاری و تکلم است.

سپید: میگرن از چه سنی اتفاق می‌افتد؟

میگرن در بچه‌ها نیز وجود دارد و اصولا با سینوزیت اشتباه گرفته می‌شود. بچه‌های ۶ تا ۸ ساله نیز ممکن است سردرد میگرنی داشته باشند، البته کمی متفاوت‌تر از بزرگسالان. میگرن در کودکان معمولا دوطرفه است. در بزرگسالان ضربان‌دار است یعنی به صورت ضربان در سر دیده می‌شود. در حالی که در کودکان این نوع تقریبا وجود ندارد. در کودکان نیز سردرد میگرنی ممکن است با تهوع همراه باشد، اما بیشتر بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از نظر مدت سردرد کوتاه‌تر و حتی گاهی ۱ تا ۲ ساعت است. میگرن در بچه‌ها نکته‌ای دارد و آن اینکه قبل از شروع سردرد تمایل شدیدی به خوردن مواد غذایی خاصی پیدا می‌کنند که خود باعث سردرد میگرنی می‌شود، مانند شکلات کاکائویی، چیپس، پفک، سس و انواع مواد غذایی که مواد افزودنی و محافظت کننده دارند.

سپید: بهترین راهکار برای درمان سردرد و میگرن چیست؟

بیشترین کاری که می‌توان برای این سردردها انجام داد، پیشگیری است. سردردهای تنشی گاهی با تنش‌های عصبی، افسردگی و اضطراب همراه است. ممکن است این عوامل در سردردهای میگرنی نیز وجود داشته باشد که در صورت اصلاح درد را تخفیف می‌دهند. موارد پیشگیری دیگر که در خصوص هر دو درد شبیه‌است، خودداری از مصرف برخی مواد غذایی محرک است. بهتر است فردی که سردرد می‌گیرد، همواره یادداشت‌کند که روز قبل از سردرد چه موادی را مصرف کرده است. البته به طور شایع، سرکه، ترشی، فلفل، ادویه جات تند، کاکائو و همه مواد غذایی همراه با ماده‌حفاظت کننده جزو این دسته هستند. ■



کاهش سردردهای میگرنی با رژیم غذایی کم چرب

به گفته محققان، پیروی از یک رژیم غذایی کامل که حاوی میزان چربی کمی باشد می‌تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند. به گفته محققان دانشگاه سینسیناتی آمریکا، این نوع رژیم غذایی نه تنها موجب کاهش سردرد می‌شود بلکه در کاهش وزن هم نقش داشته و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می‌کند. به گفته محققان، سه نوع رژیم غذایی کامل وجود دارد: رژیم‌های غذایی کم چرب و حاوی میزان پایین کربوهیدرات و رژیم‌هایی که موجب افزایش میزان اسیدهای چرب اُمگا ۳ و کاهش اسیدهای چرب اُمگا ۶ می‌شوند. در رژیم غذایی کم‌چرب میزان چربی در رژیم غذایی تا کمتر از ۲۰ درصد میزان نیاز انرژی روزانه محدود می‌شود. رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات نظیر رژیم‌های کتوژنیک می‌توانند موجب کاهش تعداد سردردها شوند، اما نباید بدون نظارت متخصص این اقدام صورت گیرد. در این تحقیق، بیش از ۱۸۰ مطالعه مربوط به موارد میگرن و رژیم غذایی مورد بررسی قرار گرفتند. ■

گزارش روز

بررسی سپید از عوامل محرک سردرد در جوامع جدید

بیماری قرن را جدی بگیریم

دارند به هر علتی که باشند، مستقیماً مغز را مورد هجوم قرار می‌دهند و پرده‌های مغز را می‌گیرند نیز باعث بروز سردرد برای فرد می‌شوند. همین‌طور ضایعاتی که در گردن وجود دارد که سردردهای ثانویه را به وجود می‌آورد. یک طیف وسیعی وجود دارد که سردرد هم می‌تواند خیلی ساده و گذرا باشد و هم خیلی خطرناک باشد و زنگ خطر باشد. سردرد در گذشته نمود دیگری داشته و در حال حاضر الگوی آن عوض شده‌است. این مسئله برای پژوهشگران اهمیت زیادی دارد. با این حال عواملی وجود دارد که می‌تواند نشان دهد یک سردرد خطرناک است. سردردی که اول خفیف بوده و الان شدت آن زیاد شده یا تعداد دفعات بروز آن کم بوده و الان افزایش یافته نیز باید جدی گرفته شود.

همچنین سردردی که خیلی شدید و ناگهانی باشد سردرد مهمی است. در افراد مسن هم، خصوصا وقتی در گذشته سردرد نداشته‌اند باید

جدی گرفته شود. اینها

همه سردردهایی هستند که نیاز به پیگیری، معاینات و دقت بیشتری دارند.

نوعی از

سردرد

ارتباط میکروب‌های دهان وروده با میگرن

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افراد مبتلا به میگرن دارای میزان بالای برخی میکروب‌های خاص در دهان و سیستم گوارشی‌شان هستند. تحلیل و بررسی داده‌های به دست آمده از پروژه تحقیقاتی روده در آمریکا نشان داد افراد مبتلا به میگرن دارای مقادیر بسیار قابل توجهی میکروب‌های کاهش دهنده نیترات در مقایسه با افراد فاقد بیماری میگرن هستند. به گفته محققان، این پروژه تحقیقاتی شامل بالغ بر ۱۷۰ نمونه دهانی و حدود ۲۰۰۰ نمونه مدفوع بود. آنتونیو گونزالز، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها تایید می‌کنند که برخی مواد خوراکی مشخص نظیر شکلات و به خصوص مواد خوراکی حاوی نیترات موجب بروز میگرن می‌شوند.» به گفته وی، «ما فکر می‌کنیم که احتمالا بین میکروب های بدن و آنچه که می‌خوریم ارتباط وجود دارد.» نیترات در برخی مواد خوراکی نظیر گوشت های فرآوری شده و سبزیجات دارای برگ سبز یافت می‌شود. ■

است که پس از آن باقطع تدریجی داروورعایت‌جلوگیری از قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی برانگیزاننده سردردهای میگرنی غیردارویی منجر به معالجه کامل می‌شود. با رعایت این موارد حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد بیماران از این روش درمانی سود برده‌اند. این عوامل برانگیزاننده می‌تواند آلودگی هوا و سیگار، کم‌خوابی و پرخواهی، کم‌خوری و پرخوری، گرما و سرما، استرس، رژیم‌های غذایی ناسالم، غذاهای محرک مثل فلفل و سیر و ترشی، غذاهای چرب و سرخ کردنی، نوشابه‌های گازدار، و شیرین‌کننده‌های مصنوعی باشد. مواردی که برانگیزاننده در هر فرد متفاوت است و ما با توجه به شرایط هر فرد با مشاوره خود وی تصمیم می‌گیریم بیمار بهتر است از کدام موارد اجتناب کند. غیر از مواد غذایی نکته بسیار مهم وضعیت نظم خواب و غذا خوردن است. نظم خوب در خواب و غذا برای پیشگیری از سردرد مزمنی کمک می‌کند. نظم خواب این است که در تمام روزهای هفته در یک ساعت مشخصی خوابیده و بیدار شوند به شکلی که اگر حتی در آخر هفته فرد ساعت خواب بیشتری داشته باشد و دیرتر بیدار شود، ممکن است با سردرد همراه باشد. بنابراین این نظم باید وجود داشته باشد و خواب نیز کافی باشد. از لحاظ غذا نیز هر سه وعده اول و میان وعده وجود داشته باشد. البته چون اضافه وزن از عوامل سردرد میگرنی است، باید نظم خاصی در مورد وزن و غذا وجود داشته باشد. غذاهای سنگین، چرب و حجیم باید کنار گذاشته شود، اما نباید وعده‌های غذایی حذف شود. البته وضعیت ایستادن و نشستن افراد نیز مهم است. کسی که عادت دارد مدت زیادی به دلیل کتاب خواندن یا کار با موبایل و کامپیوتر پایین را نگاه کند به سردرد دچار می‌شود. فرد اگر روی شکم بخوابد یا سر خود را کج روی بالش بگذارد یا از بالش بلند استفاده کند، ممکن است دچار سردرد شود. باید افراد حتما قبل از خواب دستشویی بروند و مثانه و روده قبل از خواب خالی شود که هم خواب آرامتری خواهند داشت و هم می‌تواند مانع از سردرد شود. ■



یادداشت

هیچ تفاوتی در اصول درمان میگرن در زنان و مردان نیست

■ **سید احسان محمدیان نژاد** متخصص بیماری‌های اعصاب



علت میزان بالای شیوع سردردهای میگرنی در زنان در مقایسه با مردان بیشتر به عوامل هورمونی باز می‌گردد. بخشی از آن هم به این علت است که عوامل برانگیزاننده میگرن در زنان نسبت به مردان بیشتر است. مثل اختلالات هورمونی، استرس، اضطراب، افسردگی و بیماری‌های روانی که در زنان شیوع و فراوانی بیشتری نسبت به مردان دارد. اما دلیل اصلی، همان تغییرات هورمونی است. در رابطه با استرس باید اشاره کرد زنان به علت شرایط روحی یا شرایطی که در زندگی با آن مواجه هستند بیشتر در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند و همین موضوع عوامل میگرن را در آنها تشدید می‌کند. پیش از بلوغ، این پسران هستند که نسبت به دختران درصد بالایی سردرد میگرنی را تجربه می‌کنند، اما پس از بلوغ، تعداد این سردردها در زنان بیشتر از مردان است. بنابراین مشخصاً علت این رفتار به عوامل هورمونی باز می‌گردد.

با این حال درصد تعداد میگرن در مردان پیش و پس از بلوغ فرقی نمی‌کند و این عوامل هورمونی روی آنان تأثیری ندارد. اما در مورد زنان بیشترین شیوع میگرن بلافاصله پس از دوره قاعدگی در خانم‌هاست. البته باید در نظر داشت که درمان میگرن در زنان و مردان متفاوت نیست. اما ما در انتخاب بعضی از داروها در زنان با احتیاط بیشتری تجویز می‌کنیم. تعدادی از داروها در دوران بارداری، عوارض جنینی زیادی دارند. تعدادی از آنها موجب افزایش وزن در زنان می‌شوند و برخی سیکل دوران ماهیانه را دچار اشکال و اختلال می‌کنند. داروهایی نیز هستند که خاصیت باروری را در طول زمان دچار تغییر می‌کنند. به همین علت به جز این موارد که در آنها با دقت بیشتری باید دارو تجویز کرد، هیچ تفاوتی در اصول درمان میگرن در زنان و مردان نیست. تنها موارد خاصی وجود دارد که به هورمون درمانی زنان منجر می‌شود.

با این درمان مشکل میگرن بیمار نیز برطرف می‌شود. این موضوع را نیز باید در نظر داشت که قرص‌های پیشگیری از بارداری در برخی زنان از عوامل تشدید میگرن است و در برخی دیگر میگرن را تسکین می‌دهد. اگر بیمار زنی تنها در زمان تخمک‌گذاری در میانه سیکل خود به سردرد میگرن مبتلا شود تنها با مصرف قرص‌های پیشگیری و مهار تخمک‌گذاری، میگرن را نیز برطرف کرده است. باید اضافه کرد مشاهده شده میگرن در ۷۰درصد موارد در زنانی که باردار می‌شوند، کاهش پیدا کرده است. ■

یادداشت

سردردهای سوسیسی!

■ **سید محمدحسین پاک‌نژاد** متخصص مغز و اعصاب



به صورت کلی باید در نظر داشت همه افراد نوع بشر یک بار در زندگی خود سردرد را تجربه کرده اند. با این همه وزارت بهداشت آمارهای مختلف خود را به صورت دائم به روز می‌کند. آخرین آماري که منتشر شده است می‌گوید سردرد سومین بیماری ناتوان‌کننده انسان به لحاظ تعداد روزهایی است که در حوزه کار و فعالیت روزانه فرد مداخله ایجاد می‌کند. در رابطه با انواع سردرد و آمار افراد مبتلا به آن باید گفت دو نوع سردرد داریم. سردرد تنشی و سردرد میگرنی. مجموعه این دو سردرد ۹۰درصد سردردهای جامعه را تشکیل می‌دهد. آمار میگرن به دقت بررسی و ثبت شده است. در دنیا اعلام شده بین ۱۵ تا ۱۸ درصد شیوع میگرن است. ۱۸ درصد از این مقدار در زنان و نصف این میزان سردرد در مردان وجود دارد. بالا بودن سردرد در زنان نیز تنها در ستین باروری فراوانی زیادی دارد. از سری دیگر سردرد به خودی خود شایع‌ترین علتی است که باعث می‌شود بیماران به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه کنند. یعنی بیشتر بیماران ما در مطب، بیماران مغز و اعصاب هستند. البته افرادی که دچار سردرد می‌شوند، تنها به ما مراجعه نمی‌کنند و امکان دارد به روانپزشک، متخصصان داخلی، ارتوپد، بخاطر دردهای گردنی، و حتی به پزشکان عمومی نیز مراجعه می‌کنند. بسیاری از مردم هم به صورت خودسرانه با مصرف مسکن سردرد خود را درمان می‌کنند. با این همه باید در نظر داشت سردرد مزمن را به جای تسکین با قرص‌های آرامش‌بخش باید حتماً مراجعه کرد. در رابطه با اینکه نسبت به گذشته چه میزان انواع سردرد و عوامل آن تغییر پیدا کرده است، باید گفت عوامل در حال تغییر است. برای مثال در غرب چندین دوره به علت صنعتی شدن و مصرف بیش از اندازه از فست فود میزان سردردها در جامعه افزایش پیدا کرده بود. در حال حاضر نیز این مسئله در ایران دیده می‌شود. استفاده از فست فودها، آلودگی هوا، استرس، چند شغله شدن مردم و باقی مسائل همگی از دلایل ابتلای مردم به سردرد هستند. حقیقت این است که برای مشاهده علل اصلی، باید آمارهای جدید و به روز داشت. امکان دارد علل سردرد در افراد جامعه تغییر پیدا کرده باشد اما الزاماً میزان درصد سردرد در جامعه تغییر نمی‌کند. برای مثال وجود نیترات در سوسیس تا سالها باعث سردرد در مردم می‌شد. این نیترات در حال حاضر در سوسیس‌ها وجود ندارد اما امکان دارد دلیل اصلی سردرد در مردم آلودگی هوا یا استرس ناشی از مسائل اقتصادی باشد. ■