



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

میگرن

واحد آموزش سلامت

تهیه: زهرا ارجمند و لیلا باغبان

(کارشناس پرستاری)

تنظیم: آمنه ابوالقاسمی - محبوبه جرجانی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی: خانم دکتر گرمسیری

مرداد 1404

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

میگرن چیست؟

میگرن سردردی تپش دار است که معمولاً نیمی از مغز را در بر می گیرد. چنین سردردی به اندازه ای شدید و طولانی است که می تواند زندگی روزانه افراد را مختل کند. میگرن هر دو جنس را تحت تاثیر قرار می دهد، اما در زنان شایع تر است. این بیماری غالباً در حوالی سنین بلوغ شروع شده و در میانسالی از نظر شدت و دفعات تکرارش کاهش می یابد.

عامل بروز میگرن:

تنگ شدن، سپس گشاد شدن و التهاب رگ های خونی که به پوست سر و مغز می روند. سردرد زمانی آغاز می شود که رگ ها دوباره گشاد شوند. حمله های میگرنی ممکن است در اثر عکس العمل های آلرژیک، نورهای شدید، سر و صداهای بلند، بیدار ماندن شبانه، فشار روحی و جسمی، تغییر در عادات خواب، کار کردن زیاد و خستگی بیش از حد، کشیدن سیگار و یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن، گرسنگی، مصرف الکل، کافئین، نوسانات هورمونی و ... ایجاد می شوند. گاهی اوقات خانم ها بروز سردرد را به دوران عادت ماهیانه نسبت می دهند. کنسرت موسیقی و فشار به گردن و حتی دندان درد باعث بروز میگرن می شود.

میگرن می تواند به علایم عصبی غیر از سردرد شامل

تغییرات بینایی و درد چشمها، پیشانی و شقیقه ها، اشکال در گفتار، ضعف یا کرختی قسمتی از بدن احساس مور مور و سوزش منجر شود.

در حدود 20 درصد از افرادی که از سردردهای میگرن رنج می برند 20 دقیقه تا یکساعت پیش از آغاز سردرد تشعشع نور را مشاهده می کنند که به آن میگرن کلاسیک گفته می شود.

انعکاس نور

سردرد میگرنی برخی از افراد به علل گوناگون از جمله انعکاس نور تشدید می شوند. انعکاس نوری می تواند به وسیله برف یا آبی که بر روی زمین جمع شده است یا تلویزیون و پرده سینما ایجاد می شوند. به چشم زدن عینکهای آفتابی در طول روز یا شب هنگام، برای جلوگیری از انعکاس نور ضروری است.

دلشوره و اضطراب

اضطراب یکی از عوامل بروز سردرد میگرنی می باشد. در حالی که دوری از اضطراب به طور کلی امکان پذیر نیست. در فضای باز به آرامی نفس بکشید و با فکر کردن به افکار و موسیقی های آرام بخش میزان اضطراب و دلشوره را کاهش دهید. داشتن هفت ساعت خواب راحت شبانه کمک زیادی به کاهش سردرد میگرنی می کند.

کمبود مواد غذایی و خواب

افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می برند باید از رژیم غذایی و الگوی خواب مناسب پیروی کنند. کاهش یا افزایش شدید قندخون، گرسنه ماندن و پرخوری کردن از عوامل بروز سردرد میگرنی هستند. نوشیدن دست کم هشت لیوان در روز و داشتن هفت ساعت خواب راحت شبانه کمک زیادی به کاهش سردرد میگرنی می کند.

تغییرات هورمونی

سردرد های میگرنی بسیاری از زنان چندروز پیش یا در طول قاعدگی اتفاق می افتد. برخی از زنان ممکن است برای کاهش احتمال بروز سردرد، داروهای ضد التهاب یا کنترل هورمون مصرف کنند.

مواد غذایی موثر در تشدید میگرن

افرادی که از سردرد های میگرنی رنج می برند، برخی از مواد غذایی سردردشان را تشدید می کند، مانند پنیر، شکلات، سویا، سس، گوشت های فرآورده شده، انواع کنسرو و غذاهای یخ، انواع آجیل، ماهی شور، خامه ترش، بستنی و هات داگ

مواد غذایی مفید در میگرن

غذاهای پروتیین دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده ی غذایی گنجانده شود حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهایی محلول بوده و به تثبیت قندخون کمک می کند.

سیب، گلابی، گیلان، زردآلو و انگور و موز میوه هایی هستند که موجب تسکین سردردهای میگرنی می شوند.

در گروه غلات، مصرف گندم به دلیل گلوتامینی که دارد توصیه نمی شود و به جای آن مصرف برنج و سیب زمینی بعنوان ماده ی غذایی انرژی زا می تواند بسیار کمک کننده باشد.



توصیه های کلیدی

به هنگام حمله، از رانندگی و کار با وسایل و ماشین های خطرناک خودداری کنید.

به دلیل اینکه در بعضی موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده ی غذایی خاص مثل پنیر یا شکلات آغاز می شوند سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده اید یادداشت نمایید.

داشتن فیبر بالا و رژیم غذایی به دلیل تثبیت قندخون یک فاکتور کمک کننده است.

استفاده از میان وعده های کوچک و کم حجم با میزان چربی پایین نیز توصیه می شود.

مصرف آدامس، بستنی، شکلات، نوشیدنی های بسیار خنک و نمک را به حداقل برسانید تا سردردهای میگرنی کمتر به سراغ شما بیاید