

سردرد میگرنی چیست؟

سردردهای میگرنی تپنده و دردناک می توانند از شدت متوسط تا شدید متغیر باشند. حرکت ، نور ، صدا یا بو می تواند باعث بدتر شدن آنها شود و ممکن است با حالت تهوع ، استفراغ ، مشکلات بینایی و حساسیت به صدا و نور همراه باشد. میگرن بسیار شدیدتر و دردناک تر از سردردهای تنشی معمولی است. ممکن است از ۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد و می تواند زندگی شما را مختل کند

علت میگرن چیست؟

در طی میگرن ، رگ های خونی در سر شما باریک و گسترده می شوند و باعث درد می شوند. استرس جسمی یا روحی یا برخی غذاها ممکن است باعث ایجاد میگرن شود. اما علت دقیق آن مشخص نیست

علائم میگرن چیست؟

*ممکن است در یک یا دو طرف سر خود احساس درد شدید و ضربان دار داشته باشید. علائم دیگر عبارتند از:

*سوزن سوزن شدن یا بی حسی در یک طرف بدن و مشکل در صحبت کردن

*کاهش اشتها ، حالت تهوع یا استفراغ

* احساس حساسیت در سر و گردن شما

* حساسیت به نور و صدا

چگونه میگرن تشخیص داده می شود؟

هیچ آزمایشی نمی تواند میگرن را تشخیص دهد ، بنابراین ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی در مورد علائم از شما سوال می کند و یک معاینه را انجام می دهد. او ممکن است آزمایشاتی مانند اشعه ایکس و اسکن را برای رد سایر دلایل سردرد شما انجام دهد. اگر علت دیگری پیدا نشود ، وی تشخیص را براساس علائم شما انجام می دهد

میگرن چگونه درمان می شود؟

پزشک شما ممکن است برای کاهش درد داروهایی را برای شما تجویز کند و به شما پیشنهاد دهد که در سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. وی همچنین ممکن است داروهایی برای کمک به شما در ابتلا کمتر به میگرن تجویز کند

هنگامی که میگرن دارید ، به محض شروع ، داروی تجویز شده خود را مصرف کنید - منتظر بدتر شدن درد نباشید. سپس در یک اتاق تاریک و ساکت دراز بکشید و پارچه ای سرد را روی چشمان خود قرار دهید

برای جلوگیری از میگرن چه کاری می توانم انجام دهم؟

برخی از تغییرات در سبک زندگی شما می تواند از میگرن جلوگیری کند :

* رژیم خود را تغییر دهید. از وعده های اصلی غذایی صرف نظر نکنید ، اما از غذاهایی که باعث میگرن می شوند خودداری کنید. (برای جلوگیری از میگرن به بخش تغییر رژیم خود مراجعه کنید.) این موارد ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد ، بنابراین "دفترچه خاطرات سردرد" را نگه داشته و غذاهایی را که می خورید قبل از شروع میگرن یادداشت کنید. این به شما کمک می کند غذاهایی را که باید از آنها اجتناب کنید را شناسایی کنید

*عادات خوب خواب ایجاد کنید. برای خوابیدن و بیدار شدن از خواب ، حتی در آخر هفته ها ، طبق یک برنامه عمل کنید .

* طبق تجویز دارو مصرف کنید. برای درد از آسپرین یا استامینوفن (تایلنول) استفاده کنید ، مگر اینکه به دلایلی نباید این داروها را مصرف کنید. در صورتی که پزشک ، داروی مسکن قوی تری برای شما تجویز می کند. حتماً آن را دقیقاً طبق دستورالعمل مصرف کنید زیرا مصرف بیش از حد برخی از داروها باعث بدتر شدن میگرن می شود.

*استرس زندگی خود را کاهش دهید. به طور مرتب تکنیک های آرام سازی مانند یوگا ، مدیتیشن ، تکنیک شل شدن عضلانی پیش رونده را تمرین کنید. ارائه دهنده گان خدمات بهداشتی و درمانی می تواند به شما کمک کند تا در مورد این عوامل کاهش دهنده استرس بیشتر بدانید

*رژیم غذایی خود را تغییر دهید تا از میگرن پیشگیری کنید:

این غذاها ممکن است باعث ایجاد میگرن شوند. اگر بعد از خوردن یا نوشیدن به میگرن مبتلا شدید ، از آنها خودداری کنید

نوشیدنی ها یا غذاهای حاوی کافئین

محصولات لبنی ، پنیرهای چدار ، موزارلا ، پارمسان

هات داگ ، جگر مرغ و ماهی دودی

انجیر ، آووکادو ، پیاز و موز

شکلات ، آجیل و کره بادام زمینی

منبع:

American Medical Association. Complete Medical Encyclopedia. New York, NY: Random House Reference; 2003.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

تابستان ۱۴۰۰