

علل ، علایم و درمان میگرن

میگرن معمولا سردرد متوسط یا شدید به نظر می رسد که یک درد خفیف در یک سمت سر است. بسیاری از مردم همچنین دارای علائمی نظیر تهوع، استفراغ و حساسیت به نور یا صدا هستند.

انواع مختلفی از میگرن وجود دارد، از جمله:

میگرن با اورا - که در آن علائم هشدار دهنده خاص قبل از شروع میگرن وجود دارد، مانند دیدن چراغ های چشمک زن

میگرن بدون اورا - شایع ترین نوع، که در آن میگرن بدون علائم هشدار دهنده خاص رخ می دهد.

میگرن بدون سردرد - همچنین به عنوان میگرن خاموش شناخته می شود که در آن یک هاله یا سایر علائم میگرنی تجربه می شود اما سردرد ایجاد نمی شود

میگرن معمولا سردرد متوسط یا شدید است که یک درد خفیف در یک سمت سر است

علایم بیماری میگرن :

علامت اصلی میگرن معمولا سردرد شدید در یک طرف سر است.

درد معمولا یک احساس خفان متوسط یا شدید است که بدتر می شود زمانی که شما حرکت می کند و از انجام فعالیت های عادی جلوگیری می کند.

در بعضی موارد، درد می تواند در هر دو طرف سر رخ دهد و ممکن است صورت یا گردن را تحت تاثیر قرار دهد.

علائم دیگر معمولا همراه با میگرن عبارتند از:

تهوع

استفراغ

افزایش حساسیت به نور و صدا--به همین دلیل است که بسیاری از مردم موقع میگرن می خواهند در یک اتاق تاریک و آرام استراحت کنند.

عرق کردن

احساس گرما و یا سرمای شدید

شکم درد

اسهال

علامت اصلی میگرن معمولا سردرد شدید در یک طرف سر است

مراحل میگرن :

1. مرحله ' Prodromal ' (قبل از سردرد) - تغییرات در خلق و خوی، کاهش سطح انرژی و اشتها است که می تواند چند ساعت یا چند روز قبل از حمله رخ دهد.

2. Aura - بصری مشکلات معمولا - Aura ، کور یا نور نقاط از زدن چشمک مانند ، بصری مشکلات معمولا - Aura .

3. مرحله سردرد - معمولا درد ضربان دار یا خفان در یک طرف سر، اغلب با تهوع همراه، استفراغ و/یا حساسیت شدید به نور روشن و صداهای بلند، که می تواند برای چهار تا ۷۲ ساعت طول بکشد.

4. مرحله تصویب - زمانی که سردرد و سایر علائم به تدریج محو می شوند، اگر چه ممکن است چند روز بعد از آن احساس

خستگی کنید.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر علائم شدید میگردن را دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.

داروهای ساده ای مانند پاراستامول یا ایبوپروفن می توانند برای میگردن موثر باشند. با این حال، مراقب باشید که داروهای زیادی مصرف نکنید.

اگر میگردن های مکرر (بیش از پنج روز در ماه)، حتی اگر با دارو کنترل می شوند، می توانید از پزشک خود را ملاقات کنید، زیرا ممکن است از درمان پیشگیرانه استفاده کنید.

اگر شخصی با علائم زیر هستید، باید فوراً اورژانس را خبر کنید:

فلج یا ضعف در یک یا هر دو دست و یا یک طرف چهره

مشکل در حرف زدن و تکلم

یک سردرد ناگهانی بر خلاف آنچه قبلاً تجربه کرده است.

سردرد همراه با درجه حرارت بالا (تب)، گردن سفت، اختلال روانی، تشنج، بینایی و بثورات

این علائم ممکن است نشانه ای از وضعیت جدی تر مانند سکته مغزی یا مننژیت باشد و باید در اسرع وقت آنها را ارزیابی کنید.

علل میگردن :

علت دقیق میگردن ناشناخته است، اگر چه فکر می شود که این نتیجه تغییرات موقت در مواد شیمیایی، اعصاب و رگ های خونی مغز است.

حدود نیمی از افرادی که میگردن را تجربه می کنند، دارای یک فرد نزدیک به این وضعیت هستند، که نشان می دهد ژن ها ممکن است نقش داشته باشند.

بعضی از افراد میگردن را همراه با عوامل خاصی همراه می کنند که می تواند شامل موارد زیر باشد:

شروع دوره قاعدگی

استرس و اضطراب

فشار و خستگی

غذاهای خاص یا نوشیدنی

مصرف داروهای خاص

عوامل محیطی

جلوگیری از بروز میگردن :

اگر یک علت خاص باعث ایجاد میگردن های شما مانند استرس یا انواع خاصی از غذا شود، اجتناب از این علل ممکن است به کاهش خطر ابتلا به میگردن کمک کند.

همچنین ممکن است یک شیوه زندگی سالم، از جمله ورزش منظم، خواب و غذا، و همچنین اطمینان حاصل شود که بدن شما به اندازه کافی هیدرات شده و مصرف کافئین و الکل خود را محدود کنید.

اگر میگردن شما شدید بود یا سعی کرده اید از عوامل محرک جلوگیری کنید و هنوز هم علائم را تجربه می کنید، پزشک شما ممکن است دارو برای پیشگیری از حملات میگردن تجویز کند.

داروهای مورد استفاده برای پیشگیری از میگردن شامل داروهای ضد تشنج topiramate و داروهای به نام پروپرانولول است

که معمولا برای درمان فشار خون بالا استفاده می شود . ممکن است چند هفته طول بکشد تا علائم میگرن شما بهبود یابد.
در حال حاضر هیچ درمان برای میگرن وجود ندارد

تشخیص بیماری میگرن :

در اولین بازدید شما، پزشک شما ممکن است یک معاینه فیزیکی را انجام دهد و بینایی، هماهنگی، رفلکس و احساسات خود را بررسی کند.

پزشک شما ممکن است بپرسد که سردرد شما چیست:

در یک طرف سر

درد پالسادی

میگرن شدید است که باعث جلوگیری از انجام فعالیت های روزانه شما شود.

همراه با تهوع و استفراغ

همراه با حساسیت به نور و سر و صدا

برای کمک به تشخیص میگرن، می تواند جزئیاتی از حملات میگرن خود را برای چند هفته یادداشت کنید. توجه داشته باشید جزئیات از جمله:

تاریخ

زمان

وقتی میگرن شروع شد، چه اتفاقی افتاد؟

چه مدت حمله ادامه داشت

چه نشانه هایی را تجربه کردید

چه داروهایی را مصرف کردید (اگر وجود داشته باشد)

بیماری میگرن، میگرن و درمان آن

داروهای تجویزی Triptans یک مسکن خاص برای سردردهای میگرنی هستند

درمان میگرن:

در حال حاضر هیچ درمان برای میگرن وجود ندارد، اگر چه تعدادی از درمان ها برای کمک به کاهش علائم وجود دارد. اگر شما میبینید که میگرن خود با استفاده از داروهای بدون نسخه کنترل نمی شود، پزشک ممکن است چیزی قوی تر را تجویز کند.

در طول یک حمله بیشتر افراد متوجه می شوند که خوابیدن در یک اتاق تاریک بهترین کاری است که هنگام حمله به میگرن انجام می دهید.

دیگران متوجه می شوند که خوردن چیزی کمک می کند و یا هنگامی که بیمار شد، احساس بهتر می شود.

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن متوجه می شوند که مسکن های مانند پاراستامول ، آسپرین و ایبوپروفن می توانند به کاهش علائم کمک کنند. آنها در اولین نشانه های حمله میگرنی بیشترین تاثیر را دارند، زیرا این امر زمان می برد تا به جریان خون جذب شوند و علائم شما را تسکین دهد.

توصیه نمی شود صبر کنید تا سردرد قبل از مصرف داروهای مسکن بدتر شود زیرا اغلب دیر است. مسکن های حل کننده (قرص هایی که در یک لیوان آب حل می شوند) یک جایگزین خوب هستند زیرا به سرعت توسط بدن شما جذب می شوند.

اگر شما به دلیل تهوع یا استفراغ نمی توانید قرص بخورید، ممکن است شیاف بهتر باشد. این ها کپسول هایی هستند که به

داخل مقعد (عضله پشت) وارد می شوند.

احتیاط : هنگام استفاده از داروهای مسکن، همیشه اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل های مربوط به بسته بندی را بخوانید و توصیه های دوز را دنبال کنید.

کودکان زیر 16 ساله باید آسپیرین را مصرف نکنند، مگر اینکه تجویز پزشک باشد. آسپیرین و ایبوپروفن نیز برای بزرگسالانی که سابقه مشکلات معده مانند زخم معده، مشکلات کبدی یا مشکلات کلیوی دارند توصیه نمی شود.

اگر شما خود را مجبور به استفاده از داروهای مسکن مکرر کنید و یا اگر مقابله با میگرن بدون موثر باشد، با پزشک خود مشورت کنید.

پزشک شما ممکن است داروهای ضدافسردگی قوی تر را تجویز کند یا توصیه می کند با استفاده از داروهای آرام بخشی همراه با triptans مصرف کنید.

اگر پزشک معتقد باشد که استفاده مکرر از داروهای مسکن ممکن است باعث سردرد شما شود، ممکن است توصیه کنند که از آنها استفاده نکنید.

اگر مسکن های معمولی برای از بین بردن علائم میگرن کمک نکنند، باید یک قرار ملاقات برای دیدن پزشک خود داشته باشید.

بیماری میگرن، میگرن و درمان آن

اگر دارو به پیشگیری از میگرن کمک نمی کند ممکن است بخواهید طب سوزنی را انجام دهید

Triptans:

داروهای تجویزی Triptans یک مسکن خاص برای سردردهای میگرنی هستند. آنها با تغییر دادن، تغییرات مغز که ممکن است سردرد میگرن را ایجاد کند کار کند.

شود می استفاده بینی اسپری و تزریق، قرص عنوان به Triptans

عوارض جانبی Triptans عبارتند از:

احساس گرما

تنگی

مور مور

سوزش

احساس سنگینی در صورت، اندام یا سینه

بعضی افراد نیز حالت تهوع، خشکی دهان و خواب آلودگی را تجربه می کنند. این عوارض جانبی معمولاً خفیف و خودشان بهبود می یابند.

همانند سایر داروهای ضد درد، مصرف بیش از حد Triptans میتواند منجر به سردرد بیش از حد دارو شود.

هنگامی که شما اولین دوره درمان با triptans را به پایان رسانده اید، پزشک شما معمولاً توصیه می کند که یک قرار ملاقات بعد را دنبال کنید. این به این معنی است که می توانید اثربخشی آنها را مورد بحث قرار دهید و اینکه آیا شما عوارض جانبی داشتید.

اگر دارو مفید بود، درمان معمولاً ادامه خواهد یافت. اگر آنها موثر نبودند یا عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد کردند، پزشک شما ممکن است تجویز نوع دیگری از Triptans را امتحان کند زیرا ممکن است پاسخ بسیار متغیر باشد.

داروهای sickness-Anti

داروهای sickness-Anti که به عنوان ضد عفونی شناخته می شوند، می توانند در بعضی از افراد حتی در صورت تهوع یا استفراغ، میگرن را درمان کنند.

این توسط پزشک شما تجویز می شود و می تواند همراه با داروهای مسکن و triptans استفاده شود. آنها معمولا به شکل قرص هستند بلکه به عنوان شیاف نیز در دسترس هستند. عوارض جانبی sickness-Anti عبارتند از خواب آلودگی و اسهال .

داروهای ترکیبی:

شما می توانید چند دارو ترکیبی برای میگرن بدون نسخه در داروخانه خریداری کنید. اگر مطمئن نیستید که کدام یک برای شما بهتر است، از داروساز خود بپرسید. همچنین می تواند ترکیبی از تریپتان با مسکن دیگری مانند ایبوپروفن باشد.

با این حال، دوز داروهای ضد درد یا داروهای ضد بیماری ممکن است به اندازه کافی برای تخفیف علائم شما نباشد. اگر این مورد باشد، بهتر است داروهای ضد درد و داروهای ضدویروسی را به طور جداگانه مصرف کنید. این به شما اجازه می دهد تا به راحتی دوزهای هر یک را کنترل کنید.

طب سوزنی:

اگر دارو به پیشگیری از میگرن کمک نمی کند، ممکن است بخواهید طب سوزنی را انجام دهید. 10 جلسه در طول دوره پنج تا هشت هفته ممکن است سودمند باشد.

بیماری میگرن، میگرن و درمان آن

اگر علائم شدید میگرن را دارید، باید به پزشک مراجعه کنید

ملاقات با یک متخصص :

اگر درمان های فوق مؤثر برای کنترل میگرن شما نیست، پزشک شما ممکن است شما را به یک درمانگاه تخصصی میگرن برای تحقیق و درمان بیشتر راهنمایی کند.

علاوه بر داروهایی که در بالا ذکر شد، متخصص ممکن است درمان های دیگری مانند stimulation magnetic transcranial (تحریک مغناطیسی ترانس مغناطیسی) را توصیه کند.

تحریک مغناطیسی مغناطیسی

در ماه ژانویه سال 2014، موسسه ملی مراقبت های بهداشتی و مراقبت (NICE) ، درمان استفاده از تحریک مغناطیسی ترانس مغناطیسی (TMS) برای درمان و پیشگیری از میگرن را تایید کرد.

ارائه شما پوست طریق از را مغناطیسی پالس که شود می شما سر به کوچک الکتریکی دستگاه یک داشتن نگه شامل TMS می دهد.

دقیقا مشخص نیست که چگونه TMS در درمان میگرن کار می کند، اما مطالعات نشان داده است که استفاده از آن در شروع میگرن می تواند شدت آن را کاهش دهد.

همچنین می تواند در ترکیب با داروهای ذکر شده در بالا یا بدون دخالت آنها استفاده شود.

با این حال، TMS درمان برای میگرن نیست و برای همه کار نمی کند. شواهدی برای اثربخشی آن قوی نیست و محدود به افرادی است که مبتلا به میگرن با اورا هستند.

شواهد کمی در مورد اثرات بالقوه درازمدت درمان وجود دارد، اگر در مطالعات درمانی تا کنون تنها عوارض جانبی جزئی و موقت را گزارش کرده اند، از جمله:

سرگیجه کم

خواب آلودگی و خستگی

یک لرزش عضلانی است که میتواند ایستادگی کند

تحریک پذیری

جانبی اثرات مورد در اطمینان عدم علت به تخصصی مراکز در سردرد متخصصان توسط فقط TMS که کند می توصیه NICE بالقوه درازمدت ارائه شود.

متخصص، سابقه تجربیات خود را با استفاده از درمان نگه خواهد داشت.

درمان میگرن زنان باردار و شیرده :

به طور کلی، وقتی که باردار یا شیرده هستید، درمان با داروها باید تا حد ممکن محدود شود.

در عوض، تلاش برای شناسایی و اجتناب از عوامل مهار کننده میگرن اغلب توصیه می شود.

اگر دارو ضروری باشد، پزشک شما ممکن است یک داروی ضد درد کمتری مثل پاراستامول تجویز کند.

در برخی موارد ممکن است داروهای ضد التهابی یا تریپتان تجویز شوند. قبل از مصرف دارو هنگام حاملگی یا تغذیه با شیر مادر با پزشک عمومی یا ماما صحبت کنید.

منبع: بیتوته

<https://www.otaghkhabar24.com/news/172353> **Source URL:**