



## سردرد های میگرنی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۶-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/NUR -KH-01-18

در صورت هرگونه بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به  
پزشک یا اورژانس مراجعه کنید

تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول  
ساعت 24

افزایش تناوب حملات سردرد

بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای  
سال 50

بروز تهوع یا استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن  
و آشامیدن نباشید

سفتی یا دردناکی حرکات گردن

ضعف یا بی حسی اندام ها

فلج اندام ها

اختلال تکلم

بروز تشنج

اختلال تعادل

گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

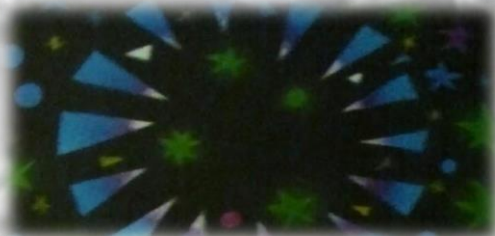
عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه درد یا تکرار

زیادحملات درد

درمان=مدارا با میگرن

برای درمان یا پیشگیری از وقوع میگرن دو روش توصیه  
میگردد، که اولین راه، درمان غیر دارویی است و بعد راه های  
دارویی که در صورت عدم درمان با راه های غیر دارویی باید به  
پزشک مراجعه کرد تا درمان دارویی را برای شما تجویز نماید.  
اولین راه غیر دارویی اجتناب از محرک های شروع میگرن  
است، که بر اساس هر فرد ممکن است متفاوت باشد، آنها را  
بیابید و از آنها اجتناب کنید. عمده عواملی که باعث شوع  
میگرن میشوند در زیر آمده است: استرس، خستگی،  
گرسنگی، نورچشمک زن، نخوابیدن، عطرها، ورزش شدید،  
شکلات ها، تغییر آب و هوا و ارتفاع، تغییرات سیکل قاعدگی  
در خانمها و افسردگی، استعمال سیگار، مصرف کم مایعات و  
کم آبی بدن، عطر و ادکلن های تند پر خوابی، کمخوابی، از  
خواب پریدن سریع تغییرات شدید روحی و استرسی و هیجان  
شدید غذایی چرب، مشروبات الکلی، قرص های ضد بارداری  
، پنیر مانده، سس و شکلات، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه، ضربه  
های شدید و ناگهانی به سر مکان های شلوغ، حمام طولانی  
، هوای گرم رفتن به محیط های خیلی پرنور (یا روزهای برفی)  
پاک و یا خرد کردن مقدار زیاد پیاز و تره (تجربه  
بیماران) هربیمار میگرنی یک آستانه تحریک میگرن دارد که  
در صورتی که محرک های میگرن به اندازه ی کافی زیاد شوند  
میگرن فعال میگردد. نکته قابل ذکر این است که هیچکدام از  
محرک های بالا به تنهایی نمیتواند میگرن را فعال کند و وجود  
چندعامل همزمان لازم است.

سردرد های میگرنی بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول میکشد همانطور که گفته شد میگرن سردرد یکطرفه است و ممکن است جای دو نیمه به تناوب عوض شود. میگرن در نیمی از موارد دارای پیش درآمد است که اغلب دیداری است و به آن "اورا" میگویند و ۱۰ تا ۶۰ دقیقه (معمولا ۲۰ دقیقه) قبل از سردرد به وقوع میپیوندد، اورا ممکن است در میدان بینایی شما به صورت یک حاشیه ی مضرس نور، تار شدن دید، پیدایش لکه های سیاه یا پدیدار شدن خطوط نورانی زیگزاگی جلوی چشم ها مشاهده گردد. پیش درآمد غیر بینایی آن گاه سرگیجه است، اختلالات دیگری نیز ممکن است در ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از حمله به وقوع بپیوندند که میتوانند شامل سرخوشی اغراق آمیز، خستگی، خمیازه و احساس نیاز شدید به شیرینی باشد



سردردهایی که اغلب یک طرفه و ضرباندار است، با این حال می تواند یکطرفه و غیر ضرباندار نیز باشد. حملات گاه دارای اختلال هایی در دیدن، حساسیت به نور یا حساسیت به صدا است، از دیگر علائم شایع میتوان به تهوع، استفراغ و حساسیت به بوها نام برد، بی حالی نیز علامت شایعی است، با این حال برای تشخیص میگرن حتما به پزشک مراجعه کنید تا علل خطرناک سردرد بررسی شود و از مصرف خودسرانه مسکن پرهیز کنید

**آیا شما میگرن دارید؟**

دچار سردرد به یکطرفه و پایدار است؟ آیا هنگام حمله احساس تهوع دارید؟ آیا هنگام سردرد، نور و صدا شما را ناراحت میکند؟ آیا هنگام سردرد تمرکز برای شما مشکل است و باید بنشینید، بایستید و یا دراز بکشید؟

اگر پاسخ شما به بیشتر سوالات بالا مثبت است شما احتمالا میگرن دارید

**کلمه میگرن به معنای نیمه سر است،** و سردرد میگرنی معمولا سردرد یک طرفه است ولی با این حال میتواند در تمام سر منتشر گردد، سردرد به صورت اغلب موارد دردی ضربان دار و زق زق کننده توصیف میشود. میگرن تهدیدی برای زندگی شما نیست گرچه در صورت حمله چنین حسی به شما دست میدهد. میگرن نوعی سردرد دوره ای است، که در حدود نیمی از مبتلایان جنبه ی ارثی نیز دارد، همچنین میزان شیوع آن در خانمها بسیار بیشتر است. در هنگام حمله میگرنی ممکن است دچار سردرد خفیف تا شدید بشوید که فعالیت نیز موجب تشدید آن میشود، درد میتواند آنقدر شدید باشد که تا زمان اتمام حمله مجبور شوید تمام کارهای خود را رها کرده، به قسمتی تاریک و آرام پناه ببرید، بسیاری از بیماران اظهار داشته اند که معمولا پس از خوابیدن سردرد برطرف میگردد

