

میگرن سردردی است که می تواند باعث درد شدید ضربان دار یا احساس نبض، معمولاً در یک طرف سر شود. اغلب با حالت تهوع، استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا همراه است. این مقاله توسط همکاران ما در دقیقترین آزمایشگاه شمال شهر تهران تهیه شده. حملات میگرن می تواند از ساعت ها تا چند روز ادامه داشته باشد و درد آن چنان شدید باشد که در فعالیت های روزانه اختلال ایجاد کند. میگرن احتمالاً با فعالیت بدنی، نورها، صداها یا بوها بدتر می شود. حدود ۱۲ درصد از آمریکایی ها به این اختلال ژنتیکی مبتلا هستند. تحقیقات نشان می دهد که این بیماری ششمین بیماری ناتوان کننده در جهان است.

برای برخی افراد، یک علامت هشداردهنده به نام اورا، قبل یا همراه با سردرد رخ می دهد. هاله می تواند شامل اختلالات بینایی، یا سایر اختلالات، مانند سوزن سوزن شدن در یک طرف صورت یا در بازو یا پا و مشکل در صحبت کردن باشد.

### انواع سردرد چیست؟ میگرن چه نوع سردردی است؟

بیش از ۱۵۰ نوع سردرد وجود دارد که به دو دسته تقسیم می شوند: سردرد اولیه و سردرد ثانویه. میگرن یک سردرد اولیه است، به این معنی که ناشی از بیماری خاصی نیست. تشخیص اختلالات سردرد اولیه بر مبنای علائم بالینی است، به این معنی که هیچ آزمایش خون یا مطالعه تصویربرداری برای تشخیص آن وجود ندارد. سردرد ثانویه نشانه یک مشکل دیگر است.

### اورا چیست؟

اورای میگرن گروهی از علائم حسی، حرکتی و گفتاری است که معمولاً مانند سیگنال های هشدار دهنده ای عمل می کند که سردرد میگرنی در شرف شروع است. معمولاً قبل از سردرد رخ می دهد، اما گاهی اوقات می تواند در حین یا حتی بعد از آن ظاهر شود. یک اورای میگرن می تواند از ۱۰ تا ۶۰ دقیقه طول بکشد. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از افرادی که میگرن را تجربه می کنند، اورای میگرنی نیز دارند.

علائم اورا برگشت پذیر هستند، به این معنی که می توان آنها را متوقف یا درمان کرد. اورا علائمی را ایجاد می کند که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دیدن نقاط چشمک زن درخشان، جرقه ها یا چراغ ها.
- نقاط کور در بینایی
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن پوست.
- تغییر گفتار

- صدای زنگ در گوش (وزوز گوش).
- از دست دادن موقت بینایی
- دیدن خطوط موج یا ناهموار.
- تغییر در بو یا طعم.

### چه عواملی باعث میگرد می شود؟

محققان بر این باورند که میگرد یک علت ژنتیکی دارد. همچنین عواملی وجود دارد که می تواند باعث ایجاد میگرد شود. این عوامل از فردی به فرد دیگر متفاوت است و عبارتند از:

- استرس
- اضطراب
- تغییرات هورمونی در زنان
- سروصدا های بلند
- بوهای قوی
- داروها
- خواب زیاد یا کم خواب
- تغییرات ناگهانی آب و هوا یا محیط
- فشار بیش از حد (فعالیت بدنی بیش از حد)
- تنباکو
- کافئین یا ترک کافئین
- حذف وعده های غذایی
- مصرف بیش از حد دارو

برخی افراد دریافته اند که برخی غذاها یا مواد تشکیل دهنده غذاها می توانند باعث سردرد شوند، به ویژه زمانی که با سایر محرکها ترکیب شوند. این غذاها و مواد تشکیل دهنده عبارتند از:

- الکل
- شکلات
- پنیرهای کهنه
- میوه و آجیل

- محصولات تخمیری یا ترشی
- مخمر
- گوشت های پخته شده یا فرآوری شده

### چه کسانی در معرض خطر میگرد هستند؟

حدود ۱۲ درصد از آمریکایی ها به میگرد مبتلا می شوند. احتمال ابتلا به میگرد در افراد زیر بیشتر است: زنان سه برابر بیشتر از مردان به میگرد مبتلا می شوند. به ویژه زنان بین ۱۵ تا ۵۵ سال. این سردرد در زنان به دلیل تأثیر هورمون ها شایع تر است.

سابقه خانوادگی میگرد احتمال ابتلا به آن را افزایش می دهد. اکثر افراد مبتلا به میگرد دارای اعضای خانواده ای هستند که میگرد دارند.

بیماری هایی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی، اختلالات خواب و صرع نیز احتمال ابتلا به میگرد را افزایش می دهد.

سطح استرس بالا ممکن است احتمال ابتلا به میگرد را بیشتر کند.

سیگار کشیدن نیز با افزایش احتمال ابتلا به میگرد همراه است.

### مراحل میگرد چیست؟

چهار مرحله مختلف از علائم میگرد وجود دارد. ممکن است هر بار تمام مراحل طی نشود.

**Prodrome.** این مرحله تا ۲۴ ساعت قبل از شروع میگرد شروع می شود. علائم و نشانه های اولیه مانند هوس غذایی، تغییرات خلقی غیرقابل توضیح، خمیازه غیرقابل کنترل، احتباس مایعات و افزایش ادرار است.

اورا. ممکن است نورهای چشمک زن یا روشن یا خطوط زیگزاگ مشاهده شوند. ممکن است ضعف عضلانی وجود داشته باشد یا اینطور احساس شود که در حال لمس یا گرفتن هستند. اورا می تواند در ست قبل یا در حین میگرد اتفاق بیفتد. اورا می تواند تا ۶۰ دقیقه یا کمتر از ۵ دقیقه طول بکشد.

سردرد. میگرد معمولاً به تدریج شروع می شود و سپس شدیدتر می شود. معمولاً باعث درد ضربان دار می شود که اغلب در یک طرف سر است. اما گاهی اوقات بدون سردرد بروز می کند. این مرحله حدود چهار ساعت تا ۷۲ ساعت طول می کشد. سایر علائم میگرد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- افزایش حساسیت به نور، صدا و بو
- تهوع و استفراغ
- تشدید درد هنگام حرکت، سرفه یا عطسه

**Postdrome** (به دنبال سردرد). ممکن است پس از میگرن احساس خستگی، ضعف و گیجی وجود داشته باشد. مرحله **postdrome** برای یک یا دو روز ادامه دارد. اغلب به آن "خماری" می گویند و ۸۰٪ از کسانی که میگرن دارند آن را تجربه می کنند.

حملات میگرن در صبح شایع تر است. مردم اغلب با آنها از خواب بیدار می شوند. برخی از افراد در زمان های قابل پیش بینی، مانند قبل از قاعدگی یا آخر هفته ها پس از یک هفته کاری پر استرس، دچار میگرن می شوند.

### انواع مختلف میگرن چیست؟

انواع مختلفی از میگرن وجود دارد:

میگرن همراه با اورا: حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از افراد مبتلا به سردردهای میگرنی، اورا را تجربه می کنند.

میگرن بدون اورا: این نوع سردرد میگرنی بدون اورا بروز می کند.

میگرن بدون سردرد: به "میگرن خاموش" نیز معروف است، شامل علامت اورا است، اما معمولاً سردردی به دنبال ندارد.

میگرن همی پلژیک: فلج موقت (همی پلژی) یا تغییرات عصبی یا حسی در یک طرف بدن به وجود می آید. شروع سردرد ممکن است با بی حسی موقت، ضعف شدید در یک طرف بدن، احساس سوزن سوزن شدن، از دست دادن حس و سرگیجه یا تغییرات بینایی همراه باشد. گاهی اوقات شامل سردرد می شود و گاهی اوقات نه.

میگرن شبکیه (میگرن چشمی): ممکن است موجب از دست دادن موقت، جزئی یا کامل بینایی در یکی از چشمان فرد مبتلا شود، همراه با یک درد مبهم در پشت چشم که ممکن است به بقیه سر سرایت کند. این کاهش بینایی ممکن است یک دقیقه یا تا چند ماه طول بکشد. همیشه باید میگرن شبکیه را به پزشک گزارش داد زیرا می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد.

میگرن مزمن: میگرن مزمن زمانی است که میگرن حداقل ۱۵ روز در ماه رخ دهد. علائم ممکن است به طور مکرر تغییر کند، و همچنین ممکن است شدت درد تغییر کند. کسانی که به میگرن مزمن مبتلا می شوند ممکن

است بیش از ۱۰ تا ۱۵ روز در ماه از داروهای ضد سردرد استفاده کنند و این امر، متأسفانه، می تواند منجر به بروز سردردهای بیشتری میشود.

میگرن با اورای ساقه مغز. این میگرن با، سرگیجه، گفتار نامفهوم، دوبینی یا از دست دادن تعادل همراه است که قبل از سردرد اتفاق می افتد. سردرد ممکن است پشت سر را تحت تاثیر قرار دهد. این علائم معمولاً به طور ناگهانی رخ می دهد و می تواند با ناتوانی در صحبت کردن صحیح، زنگ زدن در گوش و استفراغ همراه باشد.

این نوع میگرن نادر و شدید است که می تواند بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد. سردرد درد و حالت تهوع می تواند بسیار آزار دهنده باشند. برخی داروها یا ترک داروها می توانند باعث ابتلا به این نوع میگرن شوند.

### علائم بالینی میگرن چیست؟

اولین علامت میگرن سردرد است. درد گاهی اوقات به صورت ضربان دار توصیف می شود. درد می تواند به شکل یک درد مبهم شروع شود که به درد ضربانی خفیف، متوسط یا شدید تبدیل می شود. اگر درمان نشود، درد سردرد متوسط تا شدید خواهد شد. درد می تواند از یک طرف سر به طرف دیگر منتقل شود، یا می تواند جلوی سر، پشت سر را درگیر کند. برخی افراد در اطراف چشم یا شقیقه و گاهی در صورت، سینوس ها، فک یا گردن خود احساس درد می کنند.

علائم دیگر سردردهای میگرنی عبارتند از:

- حساسیت به نور، صدا و بو.
- حالت تهوع و استفراغ، ناراحتی معده و درد شکم.
- از دست دادن اشتها.
- احساس گرما بسیار (تعریق) یا سرما (لرز).
- رنگ پریدگی.
- احساس خستگی.
- سرگیجه و تاری دید.
- پوست سر حساس
- اسهال (نادر).
- تب (نادر).

بیشتر میگرنها حدود چهار ساعت طول می کشند، اگرچه میگرنهای شدید می توانند بسیار بیشتر طول بکشند.

هر مرحله از حمله میگرن می تواند با علائم مختلفی همراه باشد:

### علائم Prodome:

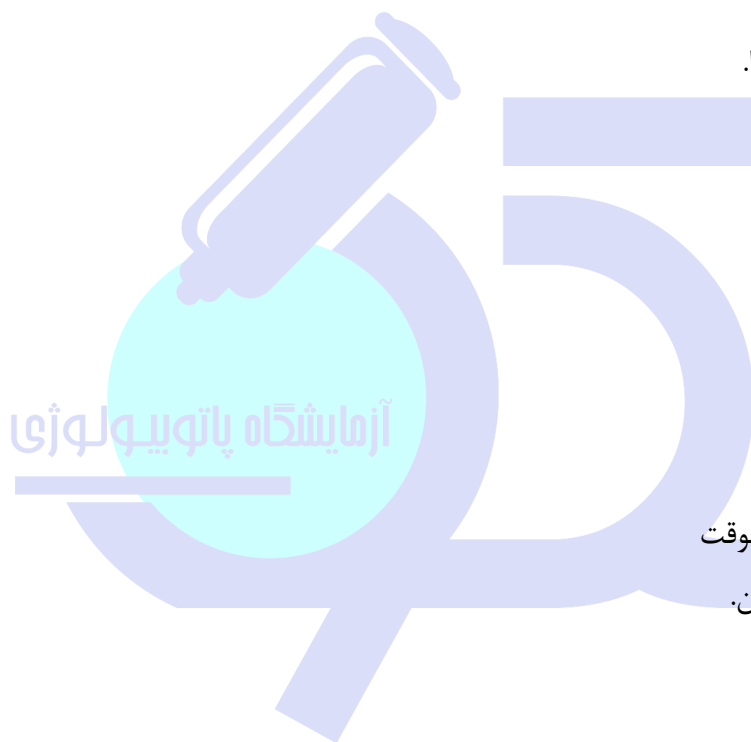
- مشکلات تمرکز
- تحریک پذیری و/یا افسردگی.
- مشکل در صحبت کردن و خواندن.
- مشکل در خوابیدن. خمیازه.
- حالت تهوع.
- خستگی.
- حساسیت به نور و صدا.
- هوس های غذایی.
- افزایش ادرار.
- سفتی عضلات.

### علائم اورا:

- بی حسی و گزگز.
- اختلالات بینایی
- از دست دادن بینایی موقت
- ضعف در یک طرف بدن.
- تغییر گفتار

### علائم سردرد:

- درد و سفتی گردن.
- افسردگی، سرگیجه و/یا اضطراب.
- حساسیت به نور، بو و صدا.
- گرفتگی بینی.
- بیخوابی.
- تهوع و استفراغ.



## علائم Postdrome:

- ناتوانی در تمرکز.
- حالت افسردگی.
- خستگی.
- عدم درک مطلب.
- خلق و خوی سرخوشانه.

## سردردهای میگرنی چقدر شایع هستند؟

کارشناسان تخمین می زنند که تقریباً نیمی از جمعیت بزرگسال سردرد را تجربه می کنند و ۱۲ درصد از آمریکایی ها سردرد میگرنی دارند. زنان حدود سه برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به میگرن هستند.

## میگرن هر چند وقت یک بار اتفاق می افتد؟

فراوانی میگرن می تواند یک بار در سال، یک بار در هفته یا بیشتر باشد. داشتن دو تا چهار سردرد میگرنی در ماه شایع ترین نوع است.

## آیا میگرن ارثی است؟

میگرن معمولاً در خانواده ها ایجاد می شود. از هر پنج نفر مبتلا به میگرن، چهار نفر سابقه خانوادگی دارند. اگر یکی از والدین سابقه میگرن داشته باشد، ۵۰ درصد احتمال دارد که فرزندشان به میگرن مبتلا شود. اگر هر دو والدین سابقه میگرن داشته باشند، این خطر به ۷۵ درصد می رسد. در ۸۰ درصد از افراد مبتلا به میگرن یکی از بستگان درجه یک مبتلا به این بیماری است.

## آیا کودکان به میگرن مبتلا می شوند؟

بله، اما میگرن کودکان اغلب کوتاهتر است و علائم گوارشی مانند درد معده بیشتر است.

## آیا میگرن باعث آسیب دائمی مغز می شود؟

خیر. میگرن باعث آسیب مغزی نمی شود. اما خطر سکته مغزی در افرادی که میگرن همراه با اورا می گیرند وجود دارد - ۱ یا ۲ نفر از ۱۰۰۰۰۰ نفر.

## آیا میگرن در دقیقترین آزمایشگاه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص، پزشک موارد زیر را انجام می دهد:

- اخذ سابقه پزشکی
- پرسش در مورد علائم
- معاینه فیزیکی و عصبی

بخش مهمی از تشخیص میگرن، رد کردن سایر بیماری ها است که می توانند باعث ایجاد علائم شوند. بنابراین ممکن است آزمایش خون، ام آر آی یا سی تی اسکن یا آزمایشات دیگر نیز انجام شود.

### میگرن چگونه درمان می شود؟

هیچ درمانی برای میگرن وجود ندارد. درمان بر تسکین علائم و جلوگیری از حملات اضافی متمرکز است. انواع مختلفی از داروها برای تسکین علائم وجود دارد. آنها شامل داروهای تریپتان، داروهای ارگوتامین و مسکن ها هستند. هر چه زودتر دارو مصرف شود موثرتر است.

همچنین کارهای دیگری وجود دارد که می توان برای ایجاد احساس بهتر انجام داد:

- با چشمان بسته در اتاقی ساکت و تاریک استراحت کنید
- یک پارچه خنک یا کیسه یخ را روی پیشانی خود قرار دهید
- نوشیدن مایعات فراوان

برای جلوگیری از میگرن می توان تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کرد:

استراتژی های مدیریت استرس، مانند ورزش، تکنیک های تمدد اعصاب و بیوفیدبک، ممکن است تعداد و شدت میگرن را کاهش دهد. بیوفیدبک از دستگاه های الکترونیکی برای آموزش کنترل برخی عملکردهای بدن مانند ضربان قلب، فشار خون و تنش عضلانی استفاده می کند.

یاد بگیرید که از چه چیزهایی باید اجتناب کنید، مانند برخی غذاها و داروها. همچنین ایجاد یک برنامه خواب ثابت و خوردن وعده های غذایی منظم در ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی موثر هستند.

هورمون درمانی ممکن است به برخی از زنان که به نظر می رسد میگرن با چرخه قاعدگی آنها مرتبط است، کمک کند.

کاهش وزن نیز ممکن است مفید باشد



برخی درمان‌های طبیعی، مانند ریوفلاوین (ویتامین B۲) و کوآنزیم Q۱۰ ممکن است به پیشگیری از میگرن کمک کنند. اگر سطح منیزیم شما پایین است، می‌توانید از منیزیم استفاده کنید.

منابع:

[/https://migrainetrust.org](https://migrainetrust.org)

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

<https://www.healthline.com/health/migraine>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A۹%D۹%۸۸%D۸%A۲%D۹%۸۶%D۸%B۲%DB%۸C%D۹%۸۵>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی