

رهایی از میگردن

۱۰ راه حل ساده



# رهایی از میگردن

## ۱۰ راه حل ساده

تألیف

داون ا. مارکوس

ترجمه

مرضیه بابایی



<p>سرشناسه: مارکوس، دان ا.  <b>Marcus, Dawn A</b>                  عنوان و نام‌پدیدآور: رهایی از میگرن: ۱۰ راه‌حل ساده / تألیف دان ا. مارکوس؛ ترجمه مرضیه بابایی.                  مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۴.                  مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.، رقعی                  شابک: ۹-۴۴۹-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸</p> <p>عنوان اصلی:  <b>10 Simple Solutions to Migraines Recognize Triggers, Control Symptoms, and Reclaim Your Life, c2006.</b></p> <p>موضوع: میگرن- درمان، سردرد- درمان                  شناسه افزوده: بابایی، مرضیه، ۱۳۶۲-، مترجم                  رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ RC ۳۹۲/م۲۹                  رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۷۰۶                  شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۷۵۸۴</p>	<p>داون ا. مارکوس  <b>رهایی از میگرن ۱۰ راه‌حل ساده</b>                  ترجمه: مرضیه بابایی                  فروست: ۸۵۸                  ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند                  صفحه‌آرا: آیدا روستا                  مدیر هنری: احسان ارجمند                  سرپرست تولید: پروین عبدی                  ناظر چاپ: سعید خانکشلو                  چاپ و صحافی: سمارینگ                  چاپ اول، دی ۱۳۹۴، نسخه ۱۱۰۰                  شابک: ۹-۴۴۹-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸</p> <p>این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.</p> <p style="text-align: right;">www.arjmandpub.com</p>
---	---

### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰  
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶  
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶  
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۲۷۶۴  
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰  
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۲۸

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:  
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک  
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک  
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

## فهرست مطالب

---

۷.....	سخن مترجم.....	
۹.....	میگرن را بشناسید.....	۱
۲۵.....	درست تشخیص دهید.....	۲
۴۵.....	نشانه‌ها و آغازگرها را ردیابی کنید.....	۳
۵۹.....	نشانه‌های میگرن حاد را درمان کنید.....	۴
۷۷.....	برای پیشگیری از درمان‌های دارویی و غیردارویی استفاده کنید.....	۵
۹۳.....	واکنش‌تان به استرس را مدیریت کنید.....	۶
۱۰۷.....	از ویتامین‌ها و درمان‌های گیاهی استفاده کنید.....	۷
۱۱۹.....	به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنید.....	۸

۹ وقتی هیچ راهکاری مؤثر نبود، چه باید کرد ..... ۱۳۱

۱۰ آخرین اطلاعات را کسب کنید ..... ۱۳۹

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۴۵

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۴۹

منابع ..... ۱۵۳

## سخن مترجم

در عصر ارتباطات و هزاره‌ای که به دست آوردن اطلاعات در خصوص هر موضوعی با چند کلیک ساده امکان‌پذیر است، نگرانی از دسترس قرار گرفتن اطلاعات نادرست، تاریخ‌گذشته و غیرقابل اتکای علمی به یک نگرانی در میان دانش‌پژوهان تبدیل شده است. این موضوع وقتی بیشتر نگران‌کننده به نظر می‌رسد که برخی می‌کوشند با استناد به آن به «خوددرمانی» بپردازند.

آمار نشان می‌دهد که در چند سال اخیر میزان مراجعه کاربران برای کسب اطلاع درخصوص انواع بیماری، شیوه‌های درمانی سنتی و شیمیایی، نحوه مصرف داروها و رو به تزاید است. بر اساس این «تقاضا»، کسانی هم در پی «عرضه» اطلاعات بر می‌آیند و سایت‌های پرمشتری و پرمخاطبی راه‌اندازی می‌کنند که متأسفانه گاه به دلیل عدم نظارت و مدیریت زیر نظر متخصصان پزشکی به بیراهه می‌روند و ممکن است سلامت جامعه را به خطر بیندازند اما کتاب‌های حوزه پزشکی و پیراپزشکی به دلیل نظارت متخصصان از این گزند در امان هستند.

کتاب‌رهایی از میگرن، از معدود کتاب‌هایی است که به‌طور جامع در رابطه با انواع سردرد و روش‌های پیشگیری و درمان آن منتشر شده است.

ارائه اطلاعات کامل و دقیق به شیوه‌ای قابل‌فهم، شرح درمان‌های دارویی و غیردارویی مؤثر، روش‌های مدیریت کردن استرس، درمان‌های گیاهی و حرکات کششی، چگونگی ارتباط با پزشک و ردوبدل کردن اطلاعات به‌نحو صحیح و همچنین کمک به دریافت تشخیص مناسب از اهداف این کتاب به‌شمار می‌آید که نویسنده به خوبی توانسته است به آن بپردازد.

این کتاب با بالا بردن اطلاعات بیمار، از او فرد آگاهی می‌سازد که در جهت حفظ سلامتی خود پویا عمل می‌کند و با اعمال تغییراتی ساده در الگوی سبک زندگی خود، از وقوع و شدت حملات سردرد خود می‌کاهد.





---

## میگرن را بشناسید

---



سال‌های متمادی، علی‌رغم وجود سردردهایی که داشتم، سعی می‌کردم زندگی حرفه‌ای خود را خوب حفظ کنم. به گفته پزشک، احتمالاً سردردهایم با استرس‌های کاری ارتباط داشت، اما در ایام تعطیلات و آخر هفته‌ها نیز به سردرد دچار می‌شدم. درمان‌ها و داروهای متعددی را امتحان کردم ولی هیچ‌کدام اثربخش نبود. خانواده، بسیاری از رویدادهای اجتماعی، و همچنین پیشرفت شغلی خود را از دست دادم. احساس می‌کردم این سردردها، کنترل زندگی مرا به دست گرفته‌اند.

میگرن درمان‌نشده، می‌تواند اجبارهایی بر زندگی‌تان تحمیل کند، مثلاً حضور شما در محیط کار یا شرکت در یک بازی فوتبال را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، یا نوع غذایی که می‌توانید بخورید محدود می‌شود و در طولانی‌مدت منجر به افسردگی و یأس خواهد شد. خوشبختانه مداخله‌های درمانی مؤثری برای پیشگیری و درمان سردرد موجود می‌باشد. اما متأسفانه هیچ درمان تثبیت‌شده سریع و ساده‌ای برای میگرن وجود ندارد. با آموزش و به‌کارگیری همیشگی تکنیک‌های کنترل سردرد، بیشتر اشخاصی که از میگرن رنج می‌برند، به‌طور معناداری، می‌توانند سردرد و اثر میگرن در زندگی‌شان را کاهش دهند.

## طریقه شناسایی میگرن

برای تشخیص میگرن هیچ رادیوگرافی و یا آزمایش خونی وجود ندارد. میگرن زمانی تشخیص داده می شود که شخص تعدادی از خصیصه ها (یا علائم) معمول سردرد را داشته باشد. این خصیصه ها عبارت است از:

- وجود درد در یک سمت سر
- وجود دردی که مثل نبض زدن یا ضربان احساس شود.
- وجود دردی که باعث محدودیت در فعالیت های شخص شود.
- نیاز به کم کردن نور یا رفتن به اتاقی تاریک
- پرهیز از سر و صدا و یا رفتن به اتاقی ساکت
- تهوع یا استفراغ
- احساس تهوع در اثر بوهایی چون دود سیگار یا عطر
- شدیدتر شدن درد با خم کردن سر بین زنان.

همه علائم بالا در افراد مبتلا به میگرن یافت نمی شود. ممکن است شما درد ذوق مانند شدیدی در هر دو طرف سرتان احساس کنید که مجبور شوید اتاقی ساکت و تاریک بیابید. اگر درد در هر دو طرف سر وجود داشته باشد، بیشتر ویژگی های سردرد، علائم میگرن است. همچنین امکان دارد در حمله های مختلف سردرد، شما متوجه ویژگی های متفاوتی شوید. برای مثال، در بعضی سردردهای میگرنی دردهای ضربان مانند ذوق و استفراغ دیده می شود، درحالی که در بعضی دیگر درد یکنواختی را بدون وجود استفراغ شاهد هستیم. بروز سردردهایی که فعالیت های شما را محدود کند و باعث شود تا برای مثال پرده ها را بکشید و تلویزیون را خاموش کنید و از بعضی بوها اجتناب ورزید، نیز احتمالاً میگرن هستند. به یاد داشته باشید که دلیل کافی برای وجود میگرن، استفراغ و یا حتی حالت تهوع در هنگام بروز سردردهای تان، نیست.

## علل میگرن

وقتی شخص مبتلا به میگرن به پزشک مراجعه می‌کند، احتمال دارد پزشک هیچ بیماری مشخصی را تشخیص ندهد، مثلاً علایم فیزیولوژیایی خاصی همچون بیماری جدی، تومور مغزی، آنوریسم<sup>۱</sup>، و یا عفونتی که باعث سردردهایش می‌شود، یافت نشود. این نکته به این معنی نیست که میگرن یک خیال‌پردازی موهوم در ذهن شخص است بلکه نشان می‌دهد هنوز آزمایشات به حد کافی حساس، برای یافتن وضعیت غیرعادی در بدن که نتیجه سردردهای میگرنی باشد، وجود ندارد. نتایج مطالعات، عوامل متعدد و مهمی را مشخص کرده‌اند که در به وجود آمدن میگرن سهم دارند و شامل آمادگی ارثی سردرد و حساسیت بالای مغز به پیام‌های درد است.

## آسیب‌پذیری در سردرد

مثل بسیاری از بیماری‌ها، علل بروز میگرن نیز ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی می‌باشند. میگرن در خانواده‌ها ادامه می‌یابد و به ارث می‌رسد. در حدود نصف تا دو سوم افراد مبتلا به میگرن، بستگان درجه یک مبتلا به میگرن دارند و این تداوم ژنتیکی از سمت خانواده مادر بیشتر دیده می‌شود. یک مطالعه بر روی ۸۰۰۰ جفت دوقلوی بزرگسال، در ۱۲ درصد موارد میگرن را نشان داد (هونکاسالو و همکاران، ۱۹۹۵). وقتی یکی از دوقلوها دچار میگرن بود، دوقلوی همسان (یک تخمکی)، در مقایسه با دوقلوی ناهمسان (دو تخمکی)، دو برابر بیشتر میگرن داشت. این مطالعه نشان داد که در حدود پنجاه درصد، خطر آسیب‌پذیری ابتلا به میگرن از زن افراد حاصل می‌شود و نصف دیگر به علت عوامل محیطی است.

تاکنون، وجود یک نابهنجاری ژنتیکی مشخص، که علت بیشتر انواع میگرن باشد در مطالعات مشخص نشده است. "میگرن نیمه‌فلجی خانوادگی"<sup>۲</sup> یک نوع نادر از میگرن است که به وجود نابهنجاری ژنتیکی مشخصی مربوط شده است. افراد با این اختلال میگرنی (به معنی فلج نیمی از بدن به علت ضایعه عصبی)، طی حمله‌های

---

1. Aneurysm  
2. Familial hemiplegic migraine

میگرن، فلج یا ضعیف شدن نیمی از بدن را تجربه می‌کنند. افراد دیگر خانواده در صورت ابتلا به میگرن، نوع یکسانی از حمله‌های میگرن که همراه با فلج عصبی است را تجربه خواهند کرد. در این افراد، جهش ژنتیکی در کروموزوم‌های شماره یک و شماره نوزده دیده می‌شود. اگرچه بیشتر حمله‌های میگرنی، در خانواده‌ها ادامه می‌یابد، این ناهنجاری کروموزومی یکسان، در افراد دیگر مبتلا به میگرن دیده نمی‌شود.

### عوامل آغازگر<sup>۱</sup> میگرن

اگر از نظر ارثی آمادگی ابتلا به میگرن را دارید، عوامل محیطی مختلفی می‌تواند موجب سردردهای میگرنی شما شود. همان‌طور که در جدول می‌بینید، معمولاً در ۱۰ الی ۳۰ درصد افراد، هر یک از عوامل زیر محرکی برای شروع میگرن است (مارکوس، ۲۰۰۳).

درصد افرادی که در هر یک از عوامل آغازگر، میگرن را بروز می‌دهند	
۳۳ درصد	استرس
۲۹ درصد	روشنایی خیره‌کننده
۲۸ درصد	نخوردن وعده‌های غذایی
۲۶ درصد	تغییرات در خواب
۲۶ درصد	بوها
۲۴ درصد	تغییرات آب و هوایی
۱۰ درصد	الکل
۱۰ درصد	تمرینات ورزشی
۹ درصد	کافئین
۸ درصد	غذا

تعیین عوامل آغازگر سردردها، دشوار است زیرا هر یک از این عوامل به تنهایی باعث بروز سردرد نمی‌شود بلکه بسیاری از آنها همراه هم تأثیرگذار هستند. برای مثال، ممکن است در یک روز پراسترس، ناهار میل نکنید و بعدازظهر یک تکه شکلات و

1. Trigger

قهوه بخورید و آن روز عصر میگرن به سراغتان بیاید. چه چیزی باعث بروز میگرن شده است؟ استرس، نخوردن ناهار، کافئین یا شکلات؟ شاید ترکیبی از همه این‌ها. تصور کنید که در سر خود یک ترازو دارید، یک کفه از این ترازو مختص پیشگیری از میگرن و کفه دیگر باعث بروز میگرن می‌شود. وقتی عوامل آغازگر سردرد به حد کافی، به کفه بروز میگرن اضافه شود، سردرد را تجربه خواهید کرد. در بعضی افراد به‌طور طبیعی کفه‌های ترازو در یک سطح قرار دارد. بنابراین عوامل زیادی نیاز است تا میگرن ایجاد شود. ممکن است عواملی چون از دست دادن خواب شبانه، نخوردن صبحانه، نوشیدن کافئین زیاد، سپری کردن یک روز پراسترس و تغییرات هوا، همه نیاز باشد تا میگرن اتفاق بیفتد. برای عده‌ای دیگر تنها اضافه کردن چند عامل به کفه مربوط به سردرد کافی است تا توازن ترازو به سمت بروز میگرن تغییر کند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برای جلوگیری و پیشگیری از میگرن، باید تعدادی از عوامل محیطی و سبک زندگی تغییر پیدا کند. همچنین باید توجه داشت که اجتناب کردن از تنها تعدادی آغازگرهای میگرن برای جلوگیری از بروز آن، ممکن است کافی نباشد. در قسمت بعد وقتی در مورد اجتناب از عوامل آغازگر میگرن صحبت می‌شود، بر روی دسته‌ای از عوامل که می‌توانید تغییر دهید، مثل واکنشتان به استرس، برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و خواب و تغذیه مناسب تمرکز خواهیم کرد.

### فیزیولوژی میگرن

سال‌ها پیش، پزشکان بر این باور بودند که میگرن به علت اختلال در رگ‌های خونی سرتاسر مغز، به‌وجود می‌آید. ممکن است طی یک سردرد میگرنی، احساس ذوق‌داشته باشید، مثل اینکه احساس می‌کنید، قلبتان در سر شما می‌تپد و یا احساس کنید رگ‌های خونی روی گیجگاهتان در زمان دردهای میگرنی برجسته‌تر و حساس شده‌اند. به علت این تغییرات، پزشکان از میگرن به‌عنوان یک درد عروقی یا درد رگ‌های خونی یاد می‌کنند. امروزه می‌دانیم که رگ‌های خونی تنها بخش کوچکی از داستان هستند. در حقیقت میگرن بوسیله تأثیر متقابل بین رگ‌ها، اعصاب و عضلات به‌وجود می‌آید. هر یک از این مؤلفه‌ها سهم مهمی در تجربه کلی میگرن دارند.

مغز انتقال دهنده های عصبی - شیمیایی متعددی (شامل: سروتونین، نوراپی نفرین، دوپامین، گابا یا اسید گاما - آمینوبوتیریک و اسید نیتریک) تولید می کند که در هنگام مواجهه با عوامل آغازگر میگرن، پیام های مربوط به درد را ارسال می کنند. این انتقال دهنده های شیمیایی معمولاً در مغز یافت می شوند و گستره گوناگونی از پیام های مغزی را ارسال می کنند که شامل پیام های درد و میگرن هستند. طی یک درد میگرنی، پیام دهنده های عصبی، به اصلی ترین ایستگاه مخا بره درد، به نام "هسته عصب سه قلو"<sup>۱</sup> یا "عصب پنجم مغزی"<sup>۲</sup> داخل مغز پیام می دهند. این ایستگاه مخا بره، علائم عصبی را دریافت و به نواحی دیگر مغز می فرستد. علائم فرستاده شده از هسته عصب سه قلو:

- باعث می شود رگ های خونی اطراف مغز منبسط شده و ذوق کند.
- به مرکز استفراغ در مغز علامت داده و موجب بروز تهوع می شود.
- حساسیت به نور، بو و صدا را افزایش می دهد.
- باعث گرفتگی عضلانی (اسپاسم عضلانی) در پشت سر و گردن می شود.
- به طور کلی موجب تجربه سردرد می شود.

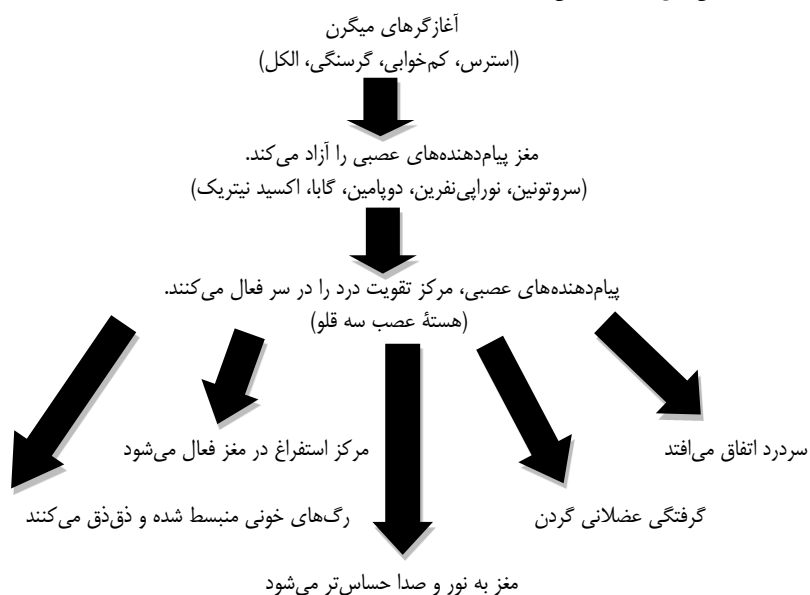
چون ایستگاه تقویت عصب سه قلو بسیاری از عملکردهای متفاوت مغز را کنترل می کند، میگرن می تواند کاملاً پیچیده باشد و بر روی بسیاری از سیستم های بدن تأثیر گذارد.

سیستم عصب سه قلو، همچنین موجب درد پوستی ای به نام آلودینیا<sup>۳</sup> می شود که همان افزایش حساسیت پوست در طی میگرن است. به موجب این درد پوستی، با لمس پوست، احساس درد ایجاد می شود. شاید فردی در موقع میگرن، تشخیص این بیماری را دریافت نکند. اما امکان دارد که احساس کند پوست سر یا موهایش آسیب دیده و یا آسیب دیدگی در زمان شانه زدن اتفاق بیافتد و یا در موقع عینک زدن و گوشواره انداختن احساس راحتی نکند. بعضی از افراد به اشتباه فکر می کنند علت این امر، تورم صورت آنهاست. البته تعداد کمی از افراد دچار میگرن، در زمان حمله میگرنی در لباس های تنگ احساس راحتی نمی کنند. تمام این تغییرات نشانه ای از

---

1. Trigeminal nucleus  
2. Fifth cranial nerve  
3. Allodynia

آلودینیا می‌باشد. تشخیص این درد پوستی مهم است زیرا درمان‌های میگرن زمانی مؤثرتر عمل می‌کند که قبل از به‌وجود آمدن آلودینیا، اتفاق بیفتد.



### تغییرات مغزی ایجاد شده توسط میگرن

به علت دردناک بودن دردهای میگرنی، بعضی از افراد مبتلا به میگرن، نگران هستند که حملات میگرنی، آسیب مغزی دائمی در آنها ایجاد کند. در تصویر رزونانسی مغزی (اسکن‌های MRI) حدود یک سوم افراد میگرنی، لکه‌های سفید کوچک دیده شده است (مارکوس، ۲۰۰۳). به‌علاوه در تحقیقات مقدماتی انجام شده در مغز بعضی از مبتلایان، رسوبات آهن یافت شده است (ولچ و همکاران، ۲۰۰۱). خوشبختانه به نظر نمی‌رسد که هیچکدام از این تغییرات مغزی، ارتباطی با آسیب مغزی یا از دست دادن عملکرد عقلانی در بیماران مبتلا داشته باشد.

از قرار معلوم، مبتلا شدن به دوره‌های میگرنی، خطر ابتلا به میگرن‌های پیشرفته در آینده را افزایش می‌دهد. این عملکرد مغز به علت انعطاف‌پذیری (شکل‌پذیری)<sup>۱</sup> یا

1. Plasticity

تغییرات مغزی و از کارافتادگی آن در طول زمان است. هر زمان که فرد مهارت جدیدی را فرامی‌گیرد، شکل‌پذیری مغز را تجربه می‌کند. به‌عنوان مثال اولین باری که شخص اسم خود را می‌نویسد و یا دوچرخه می‌راند و یا پیانو می‌نوازد، تلاش آگاهانه زیادی صرف می‌کند. اما هر چه بیشتر تمرین می‌کند این مهارت‌ها ساده‌تر می‌شود و سرانجام می‌تواند بدون هیچ تلاشی اسم خود را بنویسد و یا دوچرخه براند درحالی‌که به هیچ‌کدام از آنها حتی فکر هم نمی‌کند.

این مسئله در مورد سردرد میگرنی نیز صدق می‌کند. در موقع میگرن، مغز برای فرستادن پیام‌های میگرن بین عصب‌هایش، در جستجوی راه‌های مناسب‌تری است. متأسفانه در مورد میگرن هم، این تمرین مغزی، عالی عمل می‌کند به‌طوری‌که بعد از مدتی، فرد احساس می‌کند، حملات میگرنش هر سال شدیدتر و بیشتر اتفاق می‌افتد و یا به عوامل آغازگر (شروع‌کننده) میگرن حساس‌تر شده است.

*پیش‌تر می‌توانستم تمام طول شب را بیدار بمانم و یا از خوردن وعده‌های غذایی صرف‌نظر کنم بدون اینکه دچار مشکل شوم. اما حالا اگر چند ساعت نخوابم و یا ناهار نخورم، دچار میگرن می‌شوم.*

خوشبختانه بالعکس با آموزش دادن، مغز می‌تواند به‌طور مؤثر پیام‌های میگرن را مسدود کند. شکل‌پذیری مغزی علاوه بر کارکرد ذکر شده می‌تواند به‌طور معکوس از طریق کاهش حملات میگرنی، میگرن را کنترل کند.

### تحقیقات جدید در مورد علل میگرن

سطح جدیدی از تحقیقات در رابطه با علل میگرن، مربوط به بررسی‌های دیواره‌هایی از قلب می‌شود که ۴ حفره آن را از هم جدا می‌کند. در زمان رشد جنین، یک حفره بر روی دیواره جداکننده دو حفره بالایی قلب وجود دارد. این حفره، "حفره بیضوی" نام دارد (به معنی سوراخ بیضوی). به‌طور معمول این حفره در زمان تولد بسته می‌شود. در بین حدود ۲۰ درصد افراد، این حفره بازمی‌ماند که حفره بیضوی آشکار (یا باز) PFO



نامیده می‌شود. وقتی خون از بدن به قلب بازمی‌گردد معمولاً از بین شش‌ها عبور می‌کند، و توکسین (سم<sup>۱</sup>) آن زدوده می‌شود و قبل از اینکه خون به سمت مغز و الباقی قسمت‌های بدن برود، اکسیژن جایگزین توکسین می‌شود. در افراد مبتلا به PFO، خون بدون رد شدن از شش‌ها می‌تواند از بین حفره‌های داخل دیواره‌های قلب گذر کرده و مستقیماً به سمت مغز و بدن برود (بای پس اتفاق بیفتد). کودکان و افرادی که PFO یا سوراخ بزرگی بر روی دیواره قلب دارند، ممکن است اکسیژن کافی در خونشان نداشته باشند. در بزرگسالان دچار PFO، خطر سکته مغزی به علت وجود لخته‌های خون کوچکی که بوسیله شش‌ها فیلتر نشده‌اند، ممکن است بیشتر باشد. جالب اینکه بیماران مبتلا به میگرنی که هاله می‌بینند (هاله‌ها تغییرات در بینایی هستند که گاهی اوقات پیش از میگرن اتفاق می‌افتد)، دوبرابر بیشتر از افراد مبتلا به میگرن بدون هاله یا افرادی که میگرن ندارند، دچار PFO هستند (بدا و ژیل، ۲۰۰۵).

اخیراً پزشکان در افراد میگرنی که سکته مغزی بی‌دلیل داشته‌اند، تنها به دنبال یافتن PFO یا انواع دیگر حفره‌ها بین حفره‌های قلب (نقص دیواره دهلیزی قلب یا ASD) هستند. برای تشخیص وجود حفره در دیواره قلب، سونوگرافی خاصی از قلب (نوار قلبی از راه مری)، حباب‌هایی که مابین قلب در حرکت هستند را بررسی می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده است افرادی که عمل بازسازی PFO یا ASD انجام داده‌اند، اغلب در شدت و فراوانی حملات میگرنی، کاهش مشخصی را تجربه می‌کنند - چه در میگرنی که با هاله‌ها همراه باشد و یا در میگرنی بدون وجود آن (آذربال و همکاران، ۲۰۰۵؛ بدا و ژیل، ۲۰۰۵؛ ریزمن و همکاران، ۲۰۰۵). محققان گمان می‌کنند، مواد شیمیایی که معمولاً توسط شش‌ها تصفیه می‌شود، ممکن است از عوامل آغازگر میگرن باشد. دیگر این که احتمال دارد یک ارتباط ژنتیکی بین نارسایی قلبی و میگرن وجود داشته باشد. اگرچه بعضی مطالعات، بدتر شدن یا رشد انواع جدید میگرن را بعد از این اصلاحات قلبی گزارش می‌کنند (بدا و ژیل، ۲۰۰۵؛ مورتلمن و همکاران، ۲۰۰۵). این مطالعات اهمیت ارتباط میگرن و نارسایی‌های قلبی را مورد بررسی قرار می‌دهد. امید است در تحقیقات آینده، تعداد بیشتری از افراد مبتلا به

میگرن و PFO یا ASD مورد آزمایش قرار گیرند تا این ارتباط مهم بین آنها روشن شود.

### هر سردردی میگرن نیست

اولین و مهم‌ترین سؤال در مورد هر سردردی این است که آیا شخص از یک نوع یا بیشتر از یک نوع سردرد رنج می‌برد؟ برای مثال، تیم دچار دو نوع سردرد است: نوع اول: یک درد ذوق‌کننده شدید به همراه استفراغ که همراه یک بار، او را وادار به خوابیدن در یک اتاق ساکت و تاریک می‌کند، نوع دوم: یک درد ذوق‌کننده ملایم‌تر که حالت تهوع ایجاد می‌کند و فعالیت‌هایش را برای یک هفته محدود می‌کند. در حقیقت تیم یک نوع سردرد (میگرن) دارد، که شدید یا ضعیف می‌شود. کیت هم دو نوع سردرد دارد: یک درد شدید ذوق‌کننده در یک طرف سرش هنگام سیکل قاعدگی، و دومی یک درد فشارآور ملایم در عرض پیشانی، در مواقعی که استرس‌های شغلی بالاست. کیت در واقع به دو نوع مختلف از سردرد مبتلا است: میگرن مربوط به قاعدگی و سردردهای خفیف نوع تنشی.

در فصل بعدی، خصیصه‌های معمول را در سردردهای غیرمیگرنی مختلف بررسی خواهیم کرد. سردردهای غیرمیگرنی شامل سردردهای نوع تنشی، سردردهای سوءمصرف دارویی یا سردردهای عودکننده، سردردهای بعد از آسیب و سردردهای خوشه‌ای است. مشخص کردن نوع سردرد در مواردی که اجباراً درمان مناسب و مطمئنی را می‌طلبند، بسیار مهم است. به علاوه دانستن این نکته نیز اهمیت دارد که آیا سردردها ممکن است نشانه‌ای از مشکلات جدی و بیشتری مربوط به سلامتی باشد؟ ویژگی‌هایی که در زیر آمده است، نشانه‌های هشداردهنده‌ای هستند که در صورت بروز باید به پزشک مراجعه کرد:

- ابتلا به سردردی جدید یا تغییر در الگوهای آن، طی دو سال گذشته
- درد در قسمت پشت سر یا گردن
- احساس درد بعد از کار بدنی سخت، سرفه، عطسه، فشارروحي و یا در طی انجام فعالیت جنسی

- دردی که با تغییر دادن حالت بدنی یا در موقع دراز کشیدن شما اتفاق می‌افتد.
- سردرد جدیدی که بعد از سن پنجاه سالگی باشد.
- همراه بودن نشانه‌های بدنی دیگری با سردرد، مثل تب، خستگی مفرط، مشکلات الحاقی، کاهش وزن ناخواسته، ضعف، سستی و بی‌حالی، مشکلات مربوط به تمرکز، حافظه و بینایی.

ممکن است ویژگی‌های بالا اشاره‌ای به مشکلات جدی و بیشتری در رابطه با سلامتی شخص داشته باشد، اما اغلب در بیمارانی با میگرن عادی و یا دیگر انواع سردرد یافت می‌شوند. در صورتیکه یک سردرد جدید اتفاق افتاد و یا تغییراتی در الگوی سردرد قبلی ایجاد شد و یا نسبت به درمان‌های مؤثر پیشین حساسیت پدید آمد، باید به پزشک مراجعه کرد. سردردهایی که به علت بیماری‌های دیگر به وجود می‌آیند به آن صورت که در بزرگسالان مسن‌تر اتفاق می‌افتد، خیلی شباهت دارند، بنابراین اگر فرد بیش از پنجاه سال عمر داشته و یک سردرد جدید را تجربه می‌کند، باید به پزشک مراجعه کند. و درباره مشکلات جدید دیگرش (مشکلات مربوط به سلامتی) که موقع سردرد یا هنگام بدتر شدن آن شروع می‌شوند، با پزشک مشورت کند. معمولاً بعد از معاینه، پزشک بیمار را از این بابت مطمئن می‌کند که وجود سردرد نشانه‌ای از وضعیت پزشکی دیگری نیست.

## میگرن چگونه درمان می‌شود؟

پزشکان و آن دسته از دوستانتان که سردردهای شدیدی را تجربه نمی‌کنند، ممکن است فکر کنند یا حتی بگویند که "خب که چی؟ این فقط یک سردرد است" به هر حال باید بدانیم که مداوای میگرن بسیار مهم است. فقط درد و رنجی که در طی سردرد ایجاد می‌شود، تأثیراتی همچون، ناتوانی بارز، صدمه به کیفیت زندگی، تحت فشار قراردادن روابط با خانواده و دوستان و کاهش توانایی شخص برای صلاحیت کاری، را موجب می‌شود. یک تحقیق گسترده شامل بیست و پنج کشور از چهار قاره دنیا که ناتوانی شغلی حاصل از میگرن را ارزیابی کرده است (گرت و همکاران،

۲۰۰۱) نشان داد نیمی از افراد مبتلا به میگرن، معادل بیست روز کاری در هر سال را به خاطر سردردهای میگرنی، و متعاقب آن غیبت از کار و کاهش بهره‌وری از دست داده بودند.

بیشتر سردردهای میگرنی توسط پزشک خانواده یا پزشک عمومی به درستی تشخیص داده و کنترل می‌شوند. برای شناسایی یک پزشک متخصص در زمینه کنترل سردرد، می‌توان از پزشک خانواده یا نزدیک‌ترین دانشکده پزشکی کمک گرفت. سایت انجمن آموزش سردرد آمریکا (فصل ۱۰ را ببینید) نیز لیستی از پزشکان متخصص سردرد در شهرهای گوناگون در ملل مختلف، را در دسترس قرار داده است.

معالجه میگرن، هم شامل درمان‌های دارویی و هم درمان‌های غیردارویی می‌شود. درمان‌های غیردارویی مؤثر شامل مدیریت استرس، آرمیدگی و بیوفیدبک، و اصلاح و تغییر سبک زندگی (مثل پرهیز از گرسنگی و تغییرات در چرخه خوابیدن) است. و درمان‌های غیردارویی نسبتاً مؤثر، مانند تمرینات کششی هدفمند، محدودیت‌های غذایی و بعضی از مکمل‌های معدنی، ویتامین‌ها و داروهای گیاهی. داروهای درمان میگرن را می‌توان با تجویز پزشک یا حتی بدون نسخه خریداری کرد. درمان‌های دارویی هم شامل داروهایی که حمله‌های میگرنی شخص را درمان می‌کنند (درمان حاد) و هم داروهایی که تعداد دفعات وقوع میگرن را در آینده کاهش می‌دهد (درمان پیشگیرانه) است. در فصل‌های ۴ و ۵ به درمان‌های غیر دارویی و دارویی حاد و پیشگیرانه خواهیم پرداخت.

## بحث اختصاصی برای زنان

میگرن‌هایم از وقتی که سیزده ساله بودم با عادت ماهانه‌ام شروع می‌شد. فکر می‌کردم اگر زمانی حامله شوم درمان خواهم شد اما سردردهای میگرنی درست در هفته اول تولد بچه دوباره برگشتند. زمانی که بالاخره به سن یائسگی رسیدم، انتظار داشتم که برای همیشه از شر میگرن خلاص شوم. اما وقتی که دچار گرگرفتگی حاصل از یائسگی می‌شوم سردردهای میگرنی‌ام فوق‌العاده بدتر می‌شوند.