کد خبر: ۴۵۹۶۵۴
شنبه ۸ بهمن ۱۴۰۱ ۸:۲۶

۱۰ علت بروز سردردهای میگرنی

دلایل اصلی ابتلا به میگرن نه تنها به تغییرات مغزی بلکه به عوامل ژنتیکی نیز مربوط است. میگرن یک سردرد شدید است که ممکن است با حالت تهوع و حساسیت به نور خود را نشان دهد. دردهای میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز به طول می‌انجامد.<br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، فرد مبتلا به میگرن ممکن است این بیماری را ارث برده باشد. به گفته محققان یکی از دلایل این بیماری عوامل غیرطبیعی ارثی در بخش‌های خاصی از مغز است. بعضی از عواملی که می‌تواند محرک شروع بیماری میگرن و حملات میگرنی باشد، شامل موارد زیر است:

_ مصرف غذاهای خاص: به گزارش بنیاد ملی سردرد در ایالات متحده، غذاهایی مانند گوشت فرآوری شده، پنیر و ... حاوی مواد نگهدارنده هستند که ممکن است سردردهای میگرنی را آغاز کنند. با این حال نوع غذا بسته به فرد مبتلا به میگرن، متفاوت است و حتی خیلی از مبتلایان با مصرف مواد غذایی مانند نخود فرنگی، زیتون یا حتی سس سویا، حملات میگرنی را تجربه کرده‌اند. برای همین مهم است که پزشک‌تان را در مورد رابطه غذاهایی که می‌خورید و حملات میگرنی مطلع کنید تا از سردردهای میگرنی بیشتر در آینده جلوگیری شود.

_ نداشتن الگوی خواب منظم: بسیاری از افرادی که ساعات خواب از دست رفته دارند، حملات میگرن را تجربه می‌کنند. اگر حملات میگرن ناشی از تغییر الگوی خواب ادامه‌دار بود، برای تنظیم این چرخه نیاز دارید که از پزشک‌تان مشورت دریافت کنید.

_ قرار داشتن در معرض سکته مغزی: اگر حملات میگرن برای شما غیر معمول است می‌تواند نشانه‌ای از خطر سکته مغزی باشد. سردردهای میگرنی علائم عصبی مشابه با سکته مغزی دارد. سردردهای غیر معمول نیاز به تماس فوری برای مراقبت‌های پزشکی و برای رد احتمال ابتلا به سکته مغزی دارد. مشکلات بینایی، بی‌حسی دست‌ها و پاها نیز از علائم دیگری است که اگر همراه با سردرد باشد، بیانگر سکته مغزی است.

_ تحمل استرس بیش از حد: استرس در خانه یا محل کار می‌تواند باعث تشدید دردهای ضربانداز میگرنی شود. اما خبر خوب این است که تحقیقات نشان داده، مدیتیشن یک راه حل برای رفع میگرن مزمن است. بنابر مطالعات، بزرگسالان مبتلا به میگرن که در برنامه‌های درمانی مدیتیشن و یوگا به مدت هشت هفته شرکت می‌کنند، سردردهای میگرنی کوتاه‌تر و کمتر ناتوان کننده را نسبت به کسانی که مراقبت‌های پزشکی استاندارد دریافت می‌کنند، تجربه خواهند کرد.

_ حساسیت به محرک‌های حسی: محرک‌های حسی از قبیل نور چراغ یا عطرهای قوی باعث شروع حملات میگرن می‌شود. به گفته محققان تحریک غشاء سیستم عصبی مرکزی باعث تحریک گیرنده‌های درد در مغز می‌شود. برای کاهش حساسیت به نور می‌توان از عینک آفتابی حتی در شب استفاده کرد.

_ مشکلات قلبی پنهان: مطالعات نشان داده‌اند کسانی که از میگرن رنج می‌برند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات عروقی مانند حملات قلبی یا بیماری‌های قلبی قرار دارند. محققان بر اهمیت شیوه زندگی سالم مانند کاهش فشار خون و کلسترول بالا و همچنین ترک سیگار در متبلایان به میگرن تاکید دارند.

_ کم آبی بدن: این علامت نیز می‌تواند آغازگر حملات شدید میگرن باشد. به همین دلیل باید اطمینان حاصل شود که روزانه ۲.۵ تا ۳.۵ لیتر آب برای کاهش خطر حملات میگرنی مصرف می‌شود.

_ مصرف بیش از حد کافئین: به طور متوسط، کافئین اغلب برای رفع سردرد سودمند است و در واقع، آن را می‌توان در بسیاری از داروهای سردرد پیدا کرد. اما آدنوزین موجود در قهوه می‌تواند یک علت سردرد باشد و اگر شما به کافئین عادت کرده باشید، باید مصرف آن را آهسته و تدریجی کم کنید، چون ترک ناگهانی آن ممکن است وضع را بدتر کند.

_ آب و هوای گرم: هنگامی که درجه حرارت بالا می‌رود، احتمال تشدید میگرن یا سردردهای شدید وجود دارد. محققان دریافتند که به ازای هر ۹ درجه فارنهایت، خطر ابتلا به سردرد ۷.۵ درصد افزایش پیدا می‌کند. فشار هوای کم، که اغلب موجب بارش باران می‌شود، در ایجاد ضربات کوچک در سردردهای غیر میگرنی مرتبط است.

_ استعمال سیگار: استعمال دخانیات، محرک شناخته شده سردرد است و نه تنها در فرد سیگاری بلکه حتی دود سیگار دست دوم نیز حاوی نیکوتین است که باعث می‌شود رگ‌های خونی در مغز تنگ شوند. به نظر می‌رسد ترک کردن سیگار و یا کاهش قرار گرفتن در معرض دود سیگار، بویژه برای بیماران مبتلا به سردرد خوشه‌ای موثر باشد. این سردردها از نوع خیلی دردناک و یک طرفه هستند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر شما به دنبال تسکین فوری دردهای میگرنی هستید، استفاده از داروهای ضد درد و

استراحت در اتاق کم نور توصیه می‌شود. شما همچنین می‌توانید برای از بین بردن حالت تهوع و سرگیجه آب زیاد بنوشید. اگر درد همچنان ادامه دارد باید با پزشک‌تان در مورد تجویز داروهای کمک کننده به کاهش درد مشورت کنید.

منبع: ایسنا