

نقش برخی از هورمون ها در سردرد بانوان

عوامل مختلفی در بروز انواع سردرد در زنان و مردان از جمله سابقه خانوادگی و سن نقش دارد. اما بعضی از سردردهایی که در زنان بروز می‌کند منشأ هورمونی دارد و به دلیل نوسانات استروژن و پروژسترون رخ می‌دهند. افت چشمگیر سطح استروژن قبل از چرخه ماهانه یکی از عوامل زمینه‌ساز سردردهای هورمونی و سردرد در زنان است. یکی از مهم‌ترین علت سردرد شدید در زنان، قاعدگی یا پریود است.

به گزارش سایت خبری پرسون، سردرد بد و شدید می‌تواند روز کاری شما را خراب کند، روابط شما را با اعضای خانواده تیره و تار کند و بر توانایی شما برای ورزش تأثیر بگذارد. تغییر در هورمون‌ها می‌تواند یکی از دلایلی باشد که زنان بیشتر از مردان سردرد دارند. این محرک‌های سردرد مرتبط با هورمون عبارتند از:

-قاعدگی زنان

-مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی

-بارداری

-شیردهی

-یائسگی

هورمون‌ها چه تاثیری دارند؟

استروژن مسئول رشد و تنظیم سیستم تولید مثل زنان است. سردرد می‌تواند هر زمان که نوسانی در سطح استروژن وجود داشته باشد از جمله زمانی که سطح استروژن در طول چرخه قاعدگی شما کاهش می‌یابد ایجاد شود. زنان همچنین ممکن است در حوالی شروع یائسگی و زمانی که تحت عمل هیستروکتومی قرار می‌گیرند سردرد بیشتری را تجربه کنند. دختران و پسران پیش از بلوغ به همان میزان دچار سردرد می‌شوند. با این حال پس از رسیدن به بلوغ و شروع چرخه قاعدگی در دختران بیشتر اتفاق می‌افتد و سردرد تنها پس از یائسگی کاهش می‌یابد. برای اینکه ببینید آیا چرخه قاعدگی شما بر سردرد شما تأثیر می‌گذارد یا نه سعی کنید تقویمی داشته باشید تا زمان شروع علائم را پیگیری کنید. در صورت مشاهده یک الگو پزشک شما ممکن است بتواند برخی از پیشگیری‌ها و درمان‌ها مانند:

شروع داروها قبل از شروع چرخه قاعدگی ماهانه برای کمک به کاهش درد سردرد

استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری خوراکی یا استفاده از درمان جایگزین هورمونی که ممکن است برای برخی از بیماران مفید باشد

در برخی موارد اگر درد شدید باشد چرخه قاعدگی را با کمک دارو قطع کنید

سردرد میگرنی و هورمونی چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

شایع‌ترین انواع سردرد برای زنان سردرد تنشی و میگرن است. سردردهای تنشی معمولاً به عنوان احساس نواری در اطراف سر توصیف می‌شوند اما اگر تا به حال احساس ضربان و تپش در سر خود کرده اید ممکن است سردرد میگرنی را تجربه کرده باشید. علائم سردرد میگرنی شامل:

معمولاً ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد (این شامل علائم قبل و بعد از سردرد است)

لکه‌ها یا خطوط زیگزاگ در بینایی (فقط در بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از مبتلایان به سردرد)

درد در یک طرف سر (۱۵ درصد بیماران ممکن است در هر دو طرف درد داشته باشند)

درد با فعالیت بدنی بدتر می‌شود

حالت تهوع و استفراغ (بیماران مبتلا به سردردهای تنشی معمولاً حالت تهوع ندارند)

چه گزینه‌های درمانی برای کاهش سردرد وجود دارد؟

ممکن است لازم باشد برای کمک به مدیریت علائم سردرد میگرنی تغییراتی در شیوه زندگی خود در نظر بگیرید. از محرک‌های شناخته شده مانند الکل و استرس اجتناب کنید و حتماً هیدراته بمانید (شما باید هر روز ۱.۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید). اگر مصرف کافئین بر الگوی خواب شما تأثیر می‌گذارد مصرف بیش از حد قهوه و نوشیدنی‌های انرژی زا را محدود کنید. در نهایت خواب هم کیفیت و هم کمیت برای یک زندگی سالم و بدون میگرن بسیار مهم هستند. فیزیوتراپی به ویژه در اطراف گردن و شانه‌ها می‌تواند در کاهش سفتی عضلات که باعث سردرد تنشی شود بسیار مفید باشد. رفتار درمانی و تمرینات تمدد اعصاب نیز می‌تواند به کاهش استرس برای درمان سردرد کمک کند.

نتیجه‌گیری:

میگرن و همچنین سردردهای تنشی را می‌توان مدیریت کرد و به شما امکان می‌دهد از فعالیت‌های روزمره خود لذت ببرید. درک اینکه هورمون‌ها چگونه بر شما تأثیر می‌گذارند و چگونه می‌توانند باعث میگرن یا سردرد شوند اولین قدم برای یافتن گزینه‌های درمانی است که برای شما مفید است.

منبع: نی نی سایت