

میگرن

نگاهی کلی به میگرن

اصطلاح میگرن به دوران باستان یعنی یونان و روم برمی گردد. یونانیان و رومی ها از جمله نخستین اقوامی بودند که سردردهای میگرنی را توصیف کردند. مطالعات نشان می دهد که میگرن مشکل نسبتاً شایعی است و تقریباً ۱۸٪ زنان و ۶٪ مردان در آمریکا به آن مبتلا هستند. علایم میگرنی می تواند در هر سنی ظاهر شود هر چند معمولاً اولین سردرد در دوره نوجوانی یا دهه دوم زندگی رخ می دهد، اکثر بیماران اولین حمله را در چهل سالگی تجربه می کنند. حمله های سردرد اغلب بازگشتی هستند ولی با مسن تر شدن بیمار از شدت آن ها کاسته می شود. اکثر کسانی که مبتلا به میگرن هستند عضوی از خانواده آن ها نیز به این اختلال دچار است.

برانگیزان های میگرن

در بسیاری از بیماران، عوامل محیطی یا درونی خاصی می تواند بر شدت یا فراوانی میگرن اثر بگذارد. این برانگیزان ها شامل محرومیت از خواب، افزودنیهای مجاز غذایی، استرس و مصرف داروها می باشد. ورزش، تمرینات بدنی سنگین و بعضی فعالیت های دیگر می تواند در برخی بیماران موجد میگرن باشد. بارداری در برخی خانم ها بهبودی موقت به دنبال می آورد.

چه چیز موجب میگرن می شود؟

میگرن در اثر اتساع شریان خونی مغز ایجاد می شود. هر چند دانشمندان کاملاً نمی دانند چه چیز موجب اتساع شریان ها می شود. رگ ها خونی به خودی خود اتساع نمی یابند، احتمالاً آن ها به تغییرات شیمیایی که در بدن رخ می دهد، واکنش نشان می دهند.

پزشکی که شیوه درمانی طبیعی یا کل گرا را به کار می بندد ابتدا قبل از اقدام به درمان میگرن، تاریخچه کامل طبی، خانوادگی و اطلاعات مربوط به قاعدگی و رژیم غذایی را از فرد می گیرد. برخی از مشکلات و بیماری ها که باید به عنوان علت سردرد مد نظر قرار گیرند و کنار گذارده شوند عبارتند از: مشکلات روده ای، آلرژی نسبت به خاک، کمبودهای ویتامینی، فشار خون، آلرژی یا عدم تحمل غذایی و از دست رفتن آب بدن، مسمومیت قهوه و کافئین و غیره. همه این مسایل می توانند موجب علایم میگرن شوند و غالباً بدون استفاده از دارو به آسانی درمان پذیر هستند.

هر چند ممکن است متناقض به نظر رسد، ولی درصد قابل ملاحظه ای از سردردهای میگرنی به واسطه داروهای ضد میگرن ایجاد می شود. اگر شما از ماه پیش سی قرص مسکن و ضد درد یا به طور منظم از مشتقات آن ها مصرف می کنید حتماً این موضوع را با طبیب خود در میان بگذارید. کنار گذاردن مصرف این داروها گاه سردردهای شدیدی به دنبال می آورد ولی عدم مصرف این داروها در نهایت موجب کاهش سردرد می شود.

چگونه آنچه می خورید موجب میگرن می شود؟

در زمینه بررسی علل میگرن، آسان ترین و ارزان ترین محل جستجو و واریسی، رژیم غذایی فرد است. غذاها یک عامل مهم بروز سردرد و نیز عامل بهبودی علایم است. حذف پاره ای از غذاها از رژیم غذایی می تواند علایم بیماری را کاهش دهد و بهبودی نسبی حاصل شود. روش حذف / چالش که به دنبال می آید یک روش مناسب شناسایی غذاهایی است که سردرد ایجاد می کنند.

غذاهایی که معمولاً میگرن ایجاد می کنند عبارتند از:

- شیر گاو
- گندم
- شکلات
- تخم مرغ

- پرتغال
- پنیر
- گوجه
- جوهر لیمو (رنگ زرد غذا)
- چاودار

غذاهایی مانند پنیر در برخی از افراد موجب میگرن می شوند زیرا دارای هیستامین های خاص و ترکیبات تحریک کننده شریان ها هستند که موجب اتساع شریان های خونی می شوند. زنانی که به غذاهای حاوی هیستامین حساس هستند به دلیل یک نقص آنزیمی (فقدان دیامین اکسیداز) بسیار بیشتر از مردان دچار سردرد میگرنی می شوند. مصرف ویتامین B₆ فعالیت دیامین اکسیداز را افزایش می دهد، در نتیجه در این گونه موارد می تواند مفید واقع شود.

نیتریت ها که در گوشت وجود دارد موجب اتساع شریان ها و شروع میگرن می شوند.

روش حذف / چالش

این روش درمان طبیعی و سنتی از دیرباز در تشخیص علایم وابسته به غذا مورد استفاده قرار گرفته است و هنوز هم روش معیار برای شناسایی حساسیت های غذایی است.

روش حذف / چالش به دو شیوه انجام می گیرد. شیوه اول که دشوارتر، ولی مؤثر است، تحت عنوان «گزینهش یک» در زیر آمده است. در این شیوه، تمام موادی که مشکوک به ایجاد سردرد هستند از رژیم غذایی حذف می شوند. آن گاه به تدریج یک به یک وارد رژیم غذایی فرد می شوند. این روش، شناخت روشنی نسبت به آثار غذاها ایجاد می کند. (امتیاز دیگر که ممکن است متوجه شوید غذاهای دیگری هستند که موجب سردرد یا بی خوابی یا مشکلات دیگر شما می شوند).

دومین گزینهش برای کسانی مناسب است که به خوبی می دانند چه غذاهایی برای آن ها مشکل آفرین است. گروه غذایی مشکوک تا زمانی که علایم کاملاً تسکین یابند حذف می شوند و سپس باز به رژیم غذایی افزوده می شوند تا پاسخ یا بازگشت علایم تجربه شوند.

علایم همبسته با چالش های غذایی ممکن است با علایمی که پیش از شروع فرآیند حذف، تجربه می کردید، یکسان نباشند. برای مثال، شما ممکن است پیش از مبادرت به روش حذف، چالش مبتلا به درد سینوس مزمنی بوده باشید و دریابید که حین چالش یعنی بازگشت به رژیم غذایی مشکوک، معده تان شروع به درد کرده است. این بدان معنی نیست که گروه غذایی تحت بررسی و چالش مسبب درد سینوس شما نیست، بلکه ممکن است بدن و سیستم ایمنی شما با ارائه دوباره آن عامل مشکل آفرین، کمی متفاوت نشان می دهند.

برخی علائم که در دوره چالش غذایی ممکن است دیده شوند عبارتند از:

سردرد (کوتاه مدت یا طولانی) تهوع، خواب آلودگی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، تهییج پذیری بی قراری، دل درد، تیر کشیدن شکم، گلودرد، گرفتگی بینی، آبریزش از بینی، خارش دماغ یا خارش چشم ها، گرفتگی قفسه سینه، افروختگی و خارش پوست، گل انداختن صورت، قرمز شدن گوش ها، تنیدگی یا مور مور شدن و یا درد عضلانی، بی خوابی، خستگی، بی تفاوتی. البته به تعداد حساسیت هایی که افراد از آن ها در رنج هستند راه بروز و ظهور آن حساسیت ها وجود دارد.

روش حذف / چالش موثرترین شیوه تعیین حساسیت و عدم تحمل غذایی است. این روش فرصت مناسبی برای شما فراهم می آورد تا مستقیم تر رابطه خودتان را با غذاهای مصرفی تان، کشف کنید.

گزینهش یک

گزینهش یک، دو گام دارد ابتدا، حذف که ۲ تا ۶ هفته طول می کشد و به دنبال آن چالش می آید.

حذف. حذف بر مبنای معیارهای زیر برای تنظیم رژیم غذایی انجام می گیرد.

کلیه غذاهای مشکوک را حذف کنید:

- فرآورده های گندم _ ماکارونی، نان، غذاهای از پیش آماده شده.
- فرآورده های لبنیاتی _ شیر، پنیر، ماست، خامه و غیره.
- فرآورده های ذرت _ ذرت، چیپس، آرد ذرت.
- بادام زمینی _ کره بادام زمینی، روغن بادام زمینی.
- فرآورده های سویا _ شیر سویا، پودر پروتئین سویا، روغن سویا
- حبوبات دم کشیده شده _ چاودار، جو، جو دو سر، گیاه رازک.
- گوشت گاو _ در این مورد مشکل بیشتر مربوط به افزودنی ها است نه فی نفسه پروتئین حیوانی.
- شکلات
- شکر
- شیرین کننده های غذایی
- رنگ های غذایی
- نگهدارنده های غذایی (خصوصاً سولفیت ها)

رژیم غذایی باید شامل موارد زیر باشد:

- میوه های تازه
- سبزیجات
- سیب زمینی
- سیب زمینی هندی (سیب زمینی شیرین)
- پروتئین های حیوانی (ماهی، طیور، گوشت بره)
- غلات (ارزن، گندم سیاه، برنج، گل تاج خروس)

اگر امکان انتخاب دارید همیشه از مواد طبیعی و تازه استفاده کنید. در غیر اینصورت می توانید از مواد غیر طبیعی و حاوی مواد شیمیایی، نگهدارنده بهره بگیرید. از غذاهای حاوی سولفیت اجتناب کنید که معمولاً در سبزیجات یا میوه جات کنسرو شده و ماهی تن کنسرو شده وجود دارد.

«پروتئین سبزیجات» در گندم یا سویا وجود دارد. عوامل چاق کننده و حفظ کننده نیز در گندم و ذرت می باشند، نشاسته غذایی معمولاً در گندم یا ذرت وجود دارد. بهتر است از غذاهای از قبل آماده شده پرهیز کنید در رژیم غذایی خود تمام افزودنی های غذایی از قبل آماده شده را حذف کنید.

بعد از ۲ تا ۶ هفته حفظ یک رژیم غذایی، باید علائم به نحو معناداری کاهش یابند. ممکن است کمی وزن خود را از دست بدهید. چالش، چالش خودتان را با یک گروه غذایی که احساس می کنید کمتر از همه مسبب سردرد شما است، شروع کنید. در یک روز چندین بار از آن گروه غذایی مصرف کنید. برای مثال، اگر شما در حال بررسی غذاهای لبنیاتی هستید صبحانه شیر بنوشید و در رژیم غذایی خود پنیر، خامه و ماست را برای نهار و شام در نظر بگیرید؛ در هر وهله غذایی نوشیدن شیر را بگنجانید و از مواد لبنیاتی بین غذاها مصرف کنید. سپس صبر کنید. از رژیم غذایی خود آن گروه غذایی را حذف می کنید و دیگر مصرف آن را ادامه نمی دهید. تنها برای مدت یک روز آن گروه غذایی را بررسی می کنید آنگاه برای حداقل ۴۸ ساعت صبر می کنید و به رژیم غذایی حذف شده خود باز می گردید. اگر تا ۴۸ ساعت هیچ علامتی را تجربه نکردید به سراغ گروه غذایی مشکوک بعدی بروید. این فرآیند را تا زمانی که گروه غذایی مشکل آفرین را بیابید، ادامه دهید. بازگشت علایم در اغلب موارد طی ۴۸ ساعت رخ می دهد. به ندرت ظهور علایم چند روز یا چند هفته بعد رخ می دهد. با وجود این اگر بخواهید بیش از ۴۸ ساعت صبر کنید

مختار هستید این کار تنها صحت تشخیص را افزایش می دهد. معمولاً یک هفته فاصله بین واریسی گروه غذایی توصیه می شود. هر بار تنها یک گروه غذایی واریسی می شود.

گزینش دوم

رژیم غذایی معمول خود را حفظ کنید. آن گاه تنها یک گروه غذایی را که فکر می کنید مسبب علایم است، حذف کنید. برای مدت دست کم یک ماه، تمامی مواد آن گروه غذایی را از رژیم غذایی خود حذف کنید. اگر علایم بیماری شما قبل از به پایان رسیدن یک ماه ناپدید شدند، حذف آن گروه غذایی را پس از یک هفته حذف علایم ادامه دهید. برای مثال، اگر بعد از چند روز پرهیز از مصرف، علایم حذف شدند به منظور واریسی دقیق تر و کسب اطمینان، پرهیز از آن گروه غذایی را برای یک هفته دیگر ادامه دهید.

وقتی در حال چالش هستید اصول راهنمایی که در فوق بدان اشاره شد، دنبال کنید: چندین ماده مشکوک یک رژیم غذایی را طی یک دوره ۲۴ ساعته مصرف کنید. سپس از رژیم غذایی خود آن ها را حذف کنید و صبر کنید. اغلب کسب اطلاع درباره چگونگی تعامل بدن با یک گروه غذایی مشکل آفرین، خیلی زود حاصل نمی شود.

طب جسمی (فیزیکی)

- فرو بردن پاها در یک تشت آب خیلی داغ و همزمان کمپرس یخ برای پشت گردن، این کار در واقع خون را به سمت پاها می کشاند و از سر دور می کند. پس از چند لحظه کاهش درد به دنبال می آید.
- حمامات نیز می تواند مفید باشد. با یک حمامت گر مجرب درباره دستورالعمل ها و روشهای انجام حمامات مشورت کنید.
- مالش و دست و روزی به منظور ایجاد وضع صحیح نخاعی می تواند در پیشگیری از سردردهایی که به واسطه تنش عضلانی و اسپاسم آغاز می شوند مفید واقع شود.

میگرن و محیط شما

میگرن می تواند دردناک، فرساینده و هراس آور باشد. تمایل به رفع خلق الساعه درد به نحو طنز آمیزی می تواند مانع بهبودی درد شود. میگرن به خودی خود رخ نمی دهد و یک رویداد تصادفی صرف نیست، بلکه نتیجه تعامل بدن شما با محیط است محیط خود را خوب بررسی کنید تا دریابید چه چیز تعادل درونی شما را بر هم می زند؛ شما می توانید پیاموژید سردردهای خود را کنترل کنید و از وقوع دوباره آن ها جلوگیری کنید.

مترجم: