

مجموعه پزشکی خانواده

میگرن و دیگر سردردها



میگرن و دیگر سردردها

تألیف
دکتر آن مک‌گرگور

ترجمه
افسانه شایسته‌آذر

ویرایش
دکتر محسن ارجمند
روانپزشک



مک‌گرگور، آن MacGregor, Anne
میگرن و دیگر سردردها / نویسنده آن مک‌گرگور؛ مترجم افسانه‌شایسته آذر. -- تهران: کتاب
ارجمند، ۱۳۸۹.
۱۶۰ ص: مصور.

۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۷۷-۸
عنوان اصلی: Understanding migraine & other headaches, 1999
۱. میگرن -- به زبان ساده. ۲. سردرد -- به زبان ساده. الف. مک‌گرگور، آن، ۱۹۶۰ - م
MacGregor, Anne، شایسته آذر، افسانه، مترجم.
ش ۹/۳۹۲/۹ RC ۶۱۶/۸۴۹۱۲
کتابخانه ملی ایران ۳۴۲۸۶-۸۵ م



میگرن و دیگر سردردها

مؤلف: آن مک‌گرگور، ترجمه: افسانه‌شایسته آذر
ویراستار: دکتر محسن ارجمند
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه‌آرایی و طراحی متن: فاطمه نودی
چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه، ۱۳۸۹
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
بها: ۲۵۰۰ تومان

پست الکترونیک: ARJMANDBOOK@YAHOO.COM

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان،
مصنفان و مترجمان می‌باشد. بازنویسی، خلاصه کردن یا برداشت بخشی از متن یا
جدولهای کتاب و انتشار آن در قالب کتابهای خلاصه، تست یا جزوه بدون اجازه
کتبی ناشر ممنوع بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، بین کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶
- شعبه مشهد: خ. تقی‌آباد، خ. احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

مقدمه

سر درد بیماری شایعی است گرچه مدت اغلب سردردها کوتاه است و غالباً دلیل مشخصی دارند. از آنجا که دلیل زمینه‌ای این نوع سردردها آشکار است، نگرانی زیادی ایجاد نمی‌کنند. گاهی سردردها چنین منشأ روشنی ندارند که باعث به وجود آمدن نگرانی و اضطراب زیادی می‌شوند. خوشبختانه، در اغلب موارد، سردردها علت گمراه‌کننده‌ای ندارند. کتاب حاضر به شما کمک می‌کند علت سر درد خود را درک کنید و نشانه‌های بیماری خود را کنترل کنید.

دکتر آن مک گرگور

مدیر پژوهش بالینی در درمانگاه میگرن شهر لندن است؛ همچنین در بیمارستان سنت بارتولومیوی لندن مشغول به کار است. ایشان دبیر کل انجمن بین‌المللی سر درد و مشاور پزشکی در بنیاد یاد بود مارگارت پایک نیز می‌باشند.



فهرست

۹	مقدمه‌ای بر سردردهای شایع
۱۵	انواع مختلف میگرن
۳۷	محرک‌های میگرن
۵۱	مدارا با میگرن: خودیاری
۶۶	مدارا با میگرن: مراجعه به پزشک
۸۳	مدارا با میگرن: درمان‌های مکمل
۹۵	سردرد در زنان
۱۱۱	سردرد در هر دو جنس
۱۱۴	سردرد در کودکان
۱۲۳	سردرد در افراد مسن
۱۲۸	سردردهای روزانه مزمن
۱۳۴	سردردهای خوشه‌ای و سردردهای گهگیر نیمه سر
۱۴۳	دیگر دلایل سردرها
۱۵۱	پرسش و پاسخ‌های معمول
۱۵۸	چگونه به پزشک کمک کنید تا به شما کمک کند؟



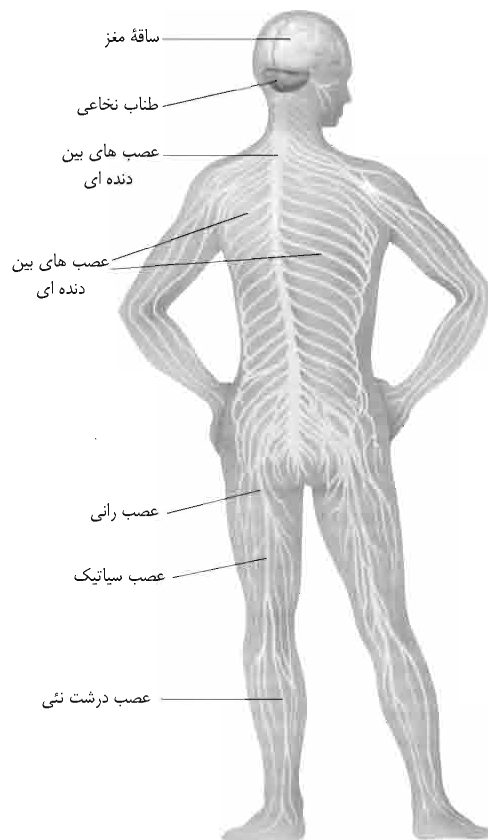
^

مقدمه‌ای بر سردردهای شایع

کمتر از ۲٪ جمعیت ادعا می‌کنند که هرگز به سردرد مبتلانشده‌اند. برای بقیه افراد، خوشبختانه در اکثر موارد، سردردها گاه به گاه هستند و معمولاً علت آن هم روشن است، یا اثرات باقی مانده از زیاده‌روی در مصرف الکل است، یا دردی عمیق در بالای چشم‌ها ناشی از عفونت سینوس‌ها، یا دردی ضربان‌دار در گونه شما که از عفونت دندانی ناشی می‌شود.

دیگر سردردها ممکن است علت روشنی نداشته باشد و اگر شدید و مکرر هستند، می‌توانند باعث نگرانی قابل توجه و اضطراب شوند. اگر چه پزشکان، میگرن و سردردهای خوشه‌ای را جزء بیماری‌های خوش‌خیم طبقه‌بندی می‌کنند، ممکن است برای فرد مبتلا، بسیار خطرناک به نظر برسد و هنگام حملات کاملاً مستأصل شوند. فقط خود حملات نیستند که ناتوان‌کننده‌اند، ترس از حمله‌های بعدی می‌تواند بر توانایی فرد برای زندگی طبیعی اثر بگذارد.

این کتاب برای کمک به افرادی است که از سردرد رنج می‌برند تا راه‌هایی برای کاهش فراوانی و شدت حمله‌ها و زندگی بهتر و



مغز و نخاع شوکی، دستگاه عصبی مرکزی را تشکیل می دهند. مغز کارکردهای پیچیده بسیاری دارد، برای مثال، مغز منبع آگاهی‌ها، هوش و خلاقیت ما است. همچنین، مغز به وسیله دستگاه اعصاب محیطی، بیشتر فرایندهای بدن را، کنترل و بازبینی می کند - که اعمال غیرارادی، مانند تنفس، تا فعالیت‌های پیچیده ارادی، مانند راندن دوچرخه را شامل می شود.

ثمربخش تری پیدا کنند. اگر شما مستعد سردرد هستید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید چه چیزهایی علائم شما را تحریک می‌کنند و چگونه می‌توانید به‌طور موفقیت‌آمیزی با آنها مبارزه کنید.

فصل‌های سردردهای زنان، کودکان و افراد مسن بر دلایل شایع سردرد در این گروه‌های خاص از افراد تأکید دارد و بعضی اقدامات خودیاری را برای کاهش علائم دردسترس قرار داده است.

این کتاب قصد ندارد به شما کمک کند تا خودتان علت سردردتان را تشخیص دهید، اطلاعات این کتاب نمی‌تواند جایگزین مشورت با پزشک عمومی یا متخصص شود، پزشک تنها کسی است که می‌تواند تشخیص مورد گمان را تأیید کند و توصیه‌های مفیدی برای مورد خاص شما ارائه کند. مسلماً، اگر طبیعت سردرد شما نامشخص باشد، اگر حمله‌ها بیشتر یا شدیدتر شوند یا اگر علائم شما به هر طریق تغییر کند، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. سردردهای شدید ندرتاً نتیجه چیزی بدیمن، مانند تومور مغزی یا سکنه هستند. با این حال، ابتدا باید این علل بررسی و رد شوند تا تشخیص‌های محتمل‌تر مثل میگرن، تأیید شوند.

شناخت سردرد شما

هر سردردی الگوی علائم خاص خود را دارد. جدولی که در صفحه بعدی آورده شده الگوهای معمول علائم بعضی از انواع شایع‌تر سردرد را نشان می‌دهد. از آنجا که هیچ معاینه تشخیصی برای بیشتر انواع شایع سردرد وجود ندارد، گوش دادن به داستانی که بیمار تعریف می‌کند معمولاً تنها راهی است که پزشک از آن طریق می‌تواند نوع سردرد را تشخیص دهد. به این سردردهای غیرمیگرنی با جزئیات بیشتری در فصل‌های بعدی پرداخته‌ایم.

نکات کلیدی

- ✓ سردردهای شدید به ندرت نتیجه چیزی بدینمن هستند.
- ✓ هر سردردی الگوی علائم ویژه خود را دارد.

ویژگی‌های انواع شایع سردرد

مشخصات	میگرن	سردرد انقباض عضلانی
تاریخ شروع سردردها	کودکی/نوجوانی/دهه ۲۰	هر سنی، اما به ندرت در کودکی
فراوانی وقوع حمله‌ها	دوره‌ای: متوسط یک یا دو حمله در ماه، ولی خیلی متغیر	دوره‌ای یا روزانه
مدت سردرد	بخشی از روز تا حداکثر سه روز	چندساعت تا چند هفته
علائم اصلی	اغلب یک‌طرفه شدید ضربان‌دار	متمرکز حساس به لمس
علائم همراه	تهوع استفراغ نورهراسی کسالت عمومی (احساس ناخوشی)	دردخیز شدن عضلات شانه و گردن
خُلُق در مدت سردرد	معمولاً طبیعی گاهی همراه افسردگی	طبیعی
سلامت عمومی	خوب	خوب
چقدر از دارو برای درمان علائم استفاده می‌شود؟	دوره‌ای	دوره‌ای
تأثیر دارو	معمولاً داروی درست باعث بهبودی می‌شود	پاسخدهی در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

ویژگی‌های انواع شایع سردرد

سردرد افسردگی/استرس	سردرد روزانه مزمن	سردرد خوشه‌ای (نادر)
هر سنی	دهه ۳۰ / دهه ۴۰	دهه ۳۰
معمولاً هر روز	هر روز	دوره‌ای: متوسط یک تا دو حمله هر روز برای ۶ هفته مزمن: متوسط یک تا دو حمله هر روز
مداوم	مداوم	نیم ساعت تا ۲ ساعت
تمام سر مانند بستن نوار دور سر مانند فشار وزنه بر روی سر	تمام سر منتشر و مبهم ممکن است همراه با حملات میگرن باشد	یک طرفه، متمرکز بر چشم
خفیف	خفیف مگر با حمله‌های دیگر میگرن	سمت مبتلا: آبریزش چشم و بینی سمت مبتلا: قرمزی چشم
افسرده	ساکت / افسرده	طبیعی
کسالت عمومی (احساس ناخوشی)	کسالت (احساس ناخوشی)	معمولی اما سیگاری یا سابقه سیگار کشیدن
مکثر، اغلب در طول روز	به هیچ وجه یا روزانه، اگر همراه با مصرف زیاد دارو در شرایط حاد باشد	دوره‌ای
پاسخ ضعیف	پاسخ ضعیف	معمولاً داروی درست باعث بهبودی می‌شود

انواع مختلف میگرن

میگرن چیست؟

کلمه میگرن به معنای «نیمه سر» است، و سردرد میگرنی هم معمولاً سردردی یک طرفه است، گرچه ممکن است در تمام سر هم منتشر شود. سردرد میگرنی اغلب به صورت دردی ضربان دار توصیف می شود که با فعالیت های جسمانی بدتر می شود. گرچه درد ممکن است شدید باشد، اما میگرن به خودی خود تهدیدی برای زندگی محسوب نمی شود، گرچه یک حمله شدید اغلب چنین حسی ایجاد می کند.

با این حال، میگرن، بیش از یک سردرد است و سردرد الزاماً علامت اصلی میگرن نیست. بعضی از حملات با اختلالات دیداری پیشاینده همراه هستند. دیگر نشانه های شناخته شده شامل تهوع، استفراغ، حساسیت به نور، صدا و بو می باشد. بسیاری از بیماران حتی نمی توانند به غذا فکر کنند، در حالی که بعضی دیگر دریافته اند که خوردن غذا تهوع آنان را کاهش می دهد.

میگرن شبیه قطع منبع نیرو است. در طول میگرن، ممکن است تمام

بدنتان از کار بیفتد تا زمانی که حمله تمام شود. بی حالی (فقدان انرژی) علامت شایعی است و به نظر می‌رسد انجام هر کاری دو برابر زمان عادی طول می‌کشد. البته اگر اصلاً قادر به انجام آن کار باشید. ممکن است معده شما خوب کار نکند، که جذب دارو را در جریان خون مشکل‌تر می‌کند، به خصوص اگر درمان به تعویق افتاده باشد. بسیاری از افراد مجبور هستند که در اتاقی ساکت، تاریک و بی حرکت دراز بکشند تا حمله تمام شود. اگر دارو نتواند حمله را کنترل کند، ممکن است متوجه شوید که علائم شما بعد از یک خواب راحت بهبود می‌یابند. بعضی افراد فهمیده‌اند که استفراغ علائم آنها را فرو می‌نشاند. میگرن چیزی در حدود ۴ ساعت تا سه روز طول می‌کشد، که علائم به طور کامل در بین حملات بهبود می‌یابند.

آیا شما میگرن دارید؟

- آیا سردردهایی دارید که بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد؟
- آیا درد معمولاً یک طرفه و / یا ضربان‌دار است؟
- آیا به هنگام سردرد احساس تهوع یا استفراغ دارید؟
- آیا هنگام سردرد نور یا صدا شما را ناراحت می‌کند؟
- آیا هنگامی که سردرد دارید تمرکز برای شما مشکل است و گاهی باید بایستید، بنشینید یا دراز بکشید؟
- آیا بین حملات، سلامت عمومی شما خوب است؟

اگر پاسخ شما به بیشتر سؤال‌های بالا مثبت است، شما احتمالاً میگرن دارید.

چه کسی به میگرن مبتلا می‌شود؟

با یک تخمین محافظه‌کارانه، تقریباً حدود ۱۰ تا ۲۰٪ جمعیت در بعضی از اوقات زندگی‌شان به میگرن دچار می‌شوند. در ایران، این رقم، به حدود بیش از ۱۰ میلیون نفر می‌رسد. به دست آوردن رقم دقیق مشکل است زیرا بعضی از مردم ممکن است در طول عمرشان فقط ۳ یا ۴ حمله داشته باشند و آنها را میگرن به حساب نیاورند.

جنسیت

میگرن به نسبت سه به یک زن‌ها را بیش از مردها مبتلا می‌کند. تغییرات هورمونی در زنان دلیل واضح تفاوت بین دو جنس است و توضیحی برای این واقعیت‌که، تا زمان بلوغ، میگرن به‌طور مساوی در دختران و پسران بروز می‌کند. در یک تحقیق گسترده، محققان دریافتند که، ۸٪ از مردان و ۱۵٪ از زنانی که مورد پرسش قرار گرفته بودند، در بعضی اوقات از زندگی‌شان سردردی با مشخصات میگرن داشته‌اند.

سن

حداقل ۶۰٪ از افرادی که میگرن دارند اولین حمله‌شان قبل از سن ۴۰ سالگی رخ داده است. برای بیشتر افراد، میگرن بین نوجوانی و اوایل دهه بیست آغاز می‌شود، اگر چه میگرن در خردسالان و حتی کودکان هم تشخیص داده شده است. به ندرت اتفاق می‌افتد که فردی بعد از ۵۰ سالگی اولین حمله میگرن را تجربه کند، گرچه ممکن است بعد از سال‌ها بهبودی، میگرن دوباره در این سن بروز کند.

با وجود این که میگرن در جوانی آغاز می‌شود، اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کند، تا زمانی که سن بالاتر برود و حملات مکررتر شود. مطالعات نشان می‌دهد احتمال اینکه زن‌ها با میگرن مشکل داشته باشند بیشتر است، به خصوص وقتی که به دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی می‌رسند. در

مردان، الگوی حملات در طول عمر نسبتاً ثابت است. میگرن معمولاً در هر دو جنس در سال‌های میانی زندگی بهبود می‌یابد، گرچه معدودی از افراد بدشانس حمله‌هایشان ادامه پیدا می‌کند.

انواع مختلف میگرن کدام هستند؟

تفاوت دو نوع میگرن که بیشتر مشاهده شده‌اند فقط در حضور و عدم حضور اورا^۱ (پیش‌حمله) می‌باشد. اورا گروهی از علائم عصب‌شناختی است که پیش‌درآمد سردرد هستند و اغلب دیداری هستند.

در حدود ۸۰-۷۰٪ از میگرنی‌ها (افراد مبتلا به میگرن) حملات میگرن را بدون اورا تجربه می‌کنند (قبلاً به نام میگرن معمولی شناخته می‌شد)؛ ۱۵٪ میگرن را همراه با اورا تجربه می‌کنند (قبلاً به نام میگرن کلاسیک شناخته می‌شد)؛ ۲۰-۱۵٪، هر دو نوع حمله را تجربه می‌کنند، کمتر از ۱٪ از حمله‌های میگرن فقط به صورت پیش‌حمله، بدون ظهور سردرد هستند. دیگر انواع میگرن بسیار نادر هستند.

علائم میگرن چیست؟

میگرن چیزی بیش از یک سردرد معمولی است. ممکن است احساس کنید که بدن شما دچار قطع نیرو شده است - بدن شما برای مدتی از کار می‌افتد و شما می‌خواهید به گوشه خلوتی پناه ببرید. در طول حمله‌ها، ممکن است حساسیت شدید نسبت به نور، صدا و بو را تجربه کنید، نخواهید چیزی بخورید، دچار تهوع یا استفراغ شوید، قادر نباشید تمرکز کنید و حال عمومی شما خیلی بد باشد. این علائم می‌تواند بیش از خود سردرد شما را درمانده کند.

1- aura

در واقع، میگرن را می‌توان به ۵ مرحلهٔ مجزاً تقسیم کرد:

۱ پیش‌خبردهنده (علائم اخطاردهنده)

۲ پیش‌حمله (اورا)

۳ سردرد

۴ فرونشینی

۵ بهبودی

مرحله پیش‌خبردهنده

دوسوم میگرنی‌ها این مرحله را تجربه می‌کنند، اگرچه تا زمانی‌که علائم را شناساید ممکن است نتوانید آنها را شناسایی کنید. این علائم شامل تغییرات خیلی ظریفی در خلق یا رفتار شما است، که ممکن است برای دوستان و خانواده شما بیش از خود شما نمایان باشد. از جمله:

- تغییرات خلقی: تحریک‌پذیری، احساس «نشئه» یا «بی‌حوصلگی».
 - تغییرات رفتاری: بیش‌فعالی، وسواس فکری، دست و پاچلفتی شدن، کمبود انرژی.
 - علائم عصب‌شناختی: خستگی یا خمیازه کشیدن، مشکل در پیدا کردن واژه مناسب، بی‌زاری از نور و صدا، مشکل در متمرکز کردن چشم‌ها.
 - علائم عضلانی: درد و کوفتگی عمومی.
 - علائم روده‌ای: تهوع، میل به غذاهای خاص (معمولاً شیرین) و بی‌اشتهایی به خوردن، یبوست یا اسهال.
 - تغییرات در توازن مایعات: تشنگی، تمایل به دفع مکرر ادرار یا احتباس مایعات بدن.
- گاهی اوقات این علائم را عامل محرک حمله می‌دانند. برای مثال،

اگر شما اشتهای زیادی به خوردن شکلات داشته باشید، و شکلات بخورید و صبح روز بعد با میگردن از خواب بیدار شوید، لزوماً شکلات باعث میگردن نشده است. بیشتر احتمال دارد که اشتهای شما نشانه حمله‌ای باشد که از پیش شروع شده است. علامت پیش‌خبردهنده معمولاً به صورتی موزیانه شروع می‌شوند و در زمانی حدود ۲۴ ساعت قبل از شروع سردرد ظهور می‌کنند.

اورا (پیش‌حمله)

بسیاری از مردم، از جمله پزشکان، به اشتباه فکر می‌کنند که بدون ظهور اورا میگردنی وجود ندارد. اما فقط حدود ۲۰ تا ۳۰٪ از حملات میگردن همراه با اوراست. افرادی که حمله‌هایشان با اورا همراه است، بیشترشان حمله‌هایی بدون آن هم دارند. بجز مسئله پیش‌حمله، همه حمله‌ها شبیه هم هستند. با این وجود، بسیاری از بیماران نمی‌دانند که سردردهای بدون اورا هم میگردن هستند.

اورا ممکن است بر بینایی اثر بگذارد، و ندرتاً بر حواس یا گفتار هم اثر می‌گذارد. هنگامی که چندین علامت اورا بروز می‌کنند، معمولاً به صورت متوالی یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند. ممکن است با یا بدون فاصله حدوداً یک ساعته از آخرین اورا سردرد شروع شود. بیشتر افراد می‌گویند که در این فاصله کمی احساس «هپروتی» داشته‌اند. مشکلات بینایی، شایع‌ترین نشانه اورا است و می‌تواند حالت‌های گوناگونی داشته باشد، توصیف یک نمونه بارز، این گونه است:

«... خطوط زیگزاگی روشنی را دیدم و قسمتی از دید چشمم را در طول این مدت از دست می‌دهم، همگی این‌ها قبل از سردرد است. چیزی حدود ۲۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. سپس در همان زمانی که دید به حالت عادی بر می‌گردد سردرد شروع می‌شود.»

دیگر علائم بینایی بدین قرارند:

- نقاط کور - احتمالاً از ندیدن قسمتی از حروف یک صفحه، چیزی شبیه به غلط چاپی، تا ندیدن چانه کسی یا حذف نیمی از میدان دید شما تغییر می‌کند - که در خطوط لرزان دور اشیاء به اوج خود می‌رسد.
- گمان دیدن یک صحنه به صورتی که انگار از درون آینه شکسته نگاه می‌کنید.
- مشکل در تمرکز - به نظر می‌رسد شما چیزی را می‌بینید که در زیر چیزی قرار دارد که شما واقعاً به آن نگاه می‌کنید.
- نورهای چشمک‌زن.

خطوط زیگزاگی که در اولین گزارش توصیف شده‌اند هاله مضرّس نامیده می‌شوند (به دلیل شباهت آن با نقشه قلعه‌های قرون وسطی) و معمولاً با نقطه‌ای کوچک در میدان دید آغاز می‌شود، که تدریجاً بزرگتر می‌شود و با لبه‌های نورانی زیگزاگی احاطه می‌شود، که نقطه کور کوچکی به جا می‌گذارد (جرقه نقطه کور).

مرحله او را معمولاً حدود ۵ تا ۶۰ دقیقه از آغاز تا پایان طول می‌کشد. علائم بر هر دو چشم اثر می‌گذارد، گرچه اغلب به نظر می‌رسد که تنها بر یک چشم اثر گذاشته است. اگر شما چشمی را که به نظر می‌رسد مبتلا نشده ببندید یا بپوشانید، متوجه خواهید شد که او را در هر دو چشم یکسان بروز می‌کند.

اختلال در دیگر حواس چندان شایع نیست. معمولاً همیشه این علائم همراه با علائم دیداری ظاهر می‌شوند و ندرتاً به تنهایی بروز می‌کنند. اختلال شناخته‌شده حواس شامل گزگز است که از انگشتان یک دست شروع می‌شود، به سمت بالای بازو گسترش پیدا می‌کند تا



این تصویر توضیح بیماری مبتلا به میگرن را از آن چه در مرحله اورای حمله میگرن دیده نشان می‌دهد. اورا پیش درآمد سردرد است.

یک طرف صورت یا زبان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. معمولاً علائم به پاها اثر نمی‌کند.

زبان پریشی، که به معنی اشکال در یافتن واژه‌های مناسب است، ممکن است مانند اورا آغاز شود اما ممکن است در طول میگرن هم رخ دهد. بیماری چنین توصیف می‌کند «از دست دادن حافظه کلمات - همه کلمات - ناتوانی در کنار هم قرار دادن جملات یا تمایز بین حروف و اعداد».

سر درد

این مرحله ممکن است تا سه روز طول بکشد. سر درد معمولاً یک طرفه و ضربان‌دار است اما می‌تواند دو طرف سر را هم مبتلا کند. سر درد ممکن است در همان سمت یا سمت مخالفی که او را رخ داده، بروز کند، البته اگر او را ظاهر شده باشد. حرکت، سر درد را بدتر می‌کند و اگر شدید باشد، ممکن است نیاز داشته باشید که دراز بکشید یا بی‌حرکت بنشینید. در هر حال، سر درد تنها یکی از علائم این مرحله از میگرن است. بیماری سر درد را این‌گونه توصیف می‌کند:

«سر درد حدود ۱۸ ساعت طول کشید. سرم زق‌زق می‌کرد و من احساس می‌کردم که با مته مغزم را سوراخ می‌کنند. گاهی چنان ضربه می‌زد که می‌ترسیدم سرم منفجر شود، گرچه می‌دانستم که چنین نمی‌شود. عضلات گردن و شانه‌ام واقعاً حساس به لمس (دردخیز) شده بود و تحمل شانه کردن موهایم را نداشتم، حتی نور معمولی هم چشمم را آزار می‌داد و احساس تهوع داشتم، گرچه مثل گذشته حالم به هم نخورد. معمولاً در ابتدای حمله سرمای شدید حس می‌کنم و بعد از آن خیلی گرم می‌شود. همچنین خیلی تحریک‌پذیر و افسرده می‌شوم».

شایع‌ترین علامت همراه در مرحله سر درد تهوع، استفراغ، حساسیت به نور، صدا و بو است. اگرچه بعضی از افراد نمی‌توانند حتی به خوردن چیزی بدون تشدید احساس تهوع فکر بکنند، بعضی فهمیده‌اند که خوردن به ایشان کمک می‌کند، به خصوص غذاهای نشاسته‌ای (مانند، نان یا ماکارونی). گاهی اوقات علائم ضمیمه، دردسرسازتر از خود سر درد هستند. برای مثال، یک بیمار احساسی از منگی کامل و گم‌گشتگی را توصیف می‌کند - ناراحت‌کننده‌ترین قسمت حمله‌ای که داشته - برای بعضی، تهوع مداوم و استفراغ به دفعات مکرر، بدترین ویژگی میگرن است.

فرونشینی

تنوع زیادی در شیوه به پایان رسیدن سردرد وجود دارد. ممکن است توجه کرده باشید که، اگر بتوانید طوری علائم تان را کنترل کنید که بتوانید بخوابید، با حال بهتری از خواب برمی‌خیزید. گرچه، این خاصیت شفا بخش خواب در هر کسی اتفاق نمی‌افتد. کودکان معمولاً در می‌یابند که بعد از استفراغ - به طرز معجزه‌آسایی - حالشان بهتر می‌شود. برای بعضی دیگر، حمله با مصرف داروهای مؤثر بهبود می‌یابد. عده کمی متوجه می‌شوند که هیچ چیز واقعاً اثری ندارد و حمله باید خودش به پایان برسد.

بهبودی

بعد از این که سردرد تمام شد، ممکن است احساس تشنگی کنید و ۲۴ ساعت آینده را یکسره آب بخورید. بعضی از مردم این حالت را چنین توصیف می‌کنند «انگار زیر پرس له شده‌ام»، بقیه احساس می‌کنند که خیلی پراثرژی و حتی نشئه هستند.

بین حمله‌ها

اگر تنها مشکل بیمار می‌گرن باشد، پاسخ معمول به سؤال «بین حمله‌ها چه احساسی دارید؟» کلمه «خوب» است. اگر علائم شما بین حمله‌ها ادامه پیدا می‌کند، یا اگر مشکلات دیگری دارید باید با پزشک خود صحبت کنید تا او دلایل آن را بررسی کند.

فراوانی حمله‌ها

می‌گرن یک بیماری ایستا نیست. میزان تکرار حمله‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای در مورد یک فرد در طول زمان تغییر می‌کند. شما ممکن است در دوره‌ای بد در طول ماه یک یا دو حمله داشته باشید، در

حالی که بعضی از افراد بدشانس ممکن است مجموعه‌ای از حمله‌ها را هفته‌ای یک بار تجربه کنند. این دوره ممکن است فاصله‌ای چند ماهه یا چند ساله بدون حمله را به دنبال داشته باشد، اغلب هم دلیل روشنی ندارد.

نکته قابل توجه دیگر این که میگرن واقعی هر روز رخ نمی‌دهد. به نظر می‌رسد، بعد از حمله‌ای بی‌کم‌وکاست، دوره‌ای چند روزه وجود دارد که در طول آن، هر کار بکنید، نمی‌توانید حمله‌ای را تحریک کنید. با این حال، بیماران میگرنی ممکن است سردردهای دیگری هم داشته باشند، که بعضی از آنها هر روز بروز می‌کند. گرچه این علائم روزانه معمولاً شدید نیستند، و میگرن معمولاً فراوانی و شدت بیشتری دارد، کنار آمدن با آن برای بیماران مشکل است.

روند تغییرات میگرن در طول زمان چگونه است؟

کودکان معمولاً حمله‌های سریع و کوتاه دارند که تنها چند ساعت طول می‌کشد. با افزایش سن، حمله‌ها بیشتر طول می‌کشند اما خفیف‌تر می‌شوند. در زندگی بزرگسالی میزان تکرار حمله‌ها به‌طور قابل ملاحظه‌ای در طول زمان تغییر می‌کند، بسیاری از مردم دوره‌های بهبودی را تجربه می‌کنند که ممکن است سال‌ها طول بکشد، در کنار آن زمان‌هایی است که حمله‌های میگرن خیلی زیاد بروز می‌کنند.

تنها میزان تکرار و طول حمله‌ها نیست که در طول زمان تغییر می‌کند؛ علائم شما هم ممکن است تغییر کنند. نوع حمله‌های شما ممکن است از میگرن با اورا تا میگرن بدون اورا یا برعکس تغییر کند. اورا معمولاً در کودکی آشکار می‌شود، اما ممکن است برای سال‌های طولانی ناپدید شود تا این که در سال‌های بعدی زندگی دوباره، بدون همراهی سردرد، بازگردد.

تغییرات هورمونی، مانند آن چه که در طول بارداری یا استفاده از قرص‌های ضدبارداری یا هورمون‌درمانی جبرانی^۱ (HRT) رخ می‌دهد، اثرات بسیار متفاوتی بر میگرن دارند. برای بعضی، این اثرات سودمند است. گرچه، برای بقیه، میگرن بدون او را ممکن است به میگرن با او را تبدیل شود و میزان تکرار و شدت حمله‌ها هم بدتر شود. هنگامی که سطح هورمون بعد از بارداری به وضع طبیعی خود بازمی‌گردد، یا هنگامی که قرص‌های ضدبارداری یا هورمون‌درمانی جبرانی قطع شوند، میگرن معمولاً به نوع قبلی بازمی‌گردد، اگر چه تعداد حمله‌ها ممکن است بیشتر شود.

ترس‌ها

حمله میگرن ممکن است خیلی ترسناک باشد. اگر شما به اختلالات بینایی دچار شوید، ممکن است بترسید که به طور دائم دیدتان را از دست بدهید. بسیاری از مردم نگرانند که میگرن آنها علامتی از سکتی یا تومور مغزی باشد. خوشبختانه، دلایل این نگرانی‌ها بسیار نادرند، و شما می‌دانید که علائم دیگری مانند عدم تعادل یا ضعف در اندام‌ها به جای سردرد علامت این بیماری هستند.

گرچه علائم میگرن ممکن است نگران‌کننده باشند، معمولاً تهدیدی برای زندگی به شمار نمی‌روند و بدن شما بین حمله‌ها به وضعیت طبیعی بازمی‌گردد. بیشتر میگرنی‌ها، بین حمله‌ها خوبتر شدن را عادی احساس می‌کنند - فراموش می‌کنند که در هنگام میگرن چه احساس بدی داشتند - تا هنگامی که حمله بعدی شروع شود. برای بعضی، ترس از حمله بعدی می‌تواند به انزوای اجتماعی و حتی ناتوانی شغلی منجر شود.

۱- تجویز هورمون‌های استروژن و پروژسترون برای رفع مشکلات یائسگی - مترجم.

انواع میگرن

اورای میگرن بدون سردرد

اگر سال‌ها حمله‌های میگرن همراه با اورا داشته‌اید، ممکن است متوجه شده باشید که در طول زمان حمله‌هایتان شدت کمتری پیدا کرده یا اصلاً رخ نمی‌دهد. این حمله‌ها را «اورای میگرن بدون سردرد» می‌نامند. معمولاً نادر است که حمله بدون سردرد رخ دهد. اگر شما بیش از ۵۰ سال دارید و هیچ وقت میگرن نداشته‌اید اما برای اولین بار «اورا» ظاهر شده است، با پزشک خود مشورت کنید. دیگر دلایل پزشکی که ممکن است علائم مشابهی را ایجاد کنند باید بررسی و رد شوند.

میگرن مداوم

این اصطلاح برای توصیف حمله‌های میگرنی به کار می‌رود که ممکن است بیش از زمان معمول قابل قبول ۷۲ ساعت طول بکشد. گاهی اوقات، ممکن است این سردرد نتیجه گرفتگی عضلانی باشد که از درد و حساسیت لمسی گردن و عضلات شانه بر اثر میگرن ایجاد شده است. میگرن مداوم هنگامی قابل شناسایی است که علائم معمول تهوع و حساسیت به نور بعد از چند روز برطرف شده‌اند اما سردرد ادامه پیدا کرده است. داروهای ضد التهاب، مانند آسپیرین یا بروفن، معمولاً علائم را کاهش می‌دهند اما اگر ادامه پیدا کردند باید به پزشک مراجعه کنید.

تعداد کمی از افرادی که از درمان‌های خاص مانند «سوماتریپتان» استفاده می‌کنند احساس می‌کنند که میگرنشان در روز اول به‌طور مؤثر بهبود یافته است، اما حمله در روز بعد باز می‌گردد. درمان با مصرف مقدار دوم داروی سوماتریپتان مؤثر است، گرچه ممکن است همین الگو برای چند روز تکرار شود. این مسئله بیشتر در افرادی شایع است

که میگرن شان ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد، و بیشتر در زنانی شایع است که نزدیک دوره قاعدگی دچار حمله می‌شوند.

انواع نادر میگرن

انواع دیگری از میگرن هم هستند که گونه‌های فرعی میگرن به حساب می‌آیند، اما ارتباط بعضی از آنها با میگرن مورد اختلاف است، و همگی خیلی نادر هستند. بعلاوه، این اصطلاحات معمولاً نادرست به کار می‌روند، بنابراین خیلی مهم است که تشخیص توسط پزشک عمومی یا متخصص تأیید شود. انواع نادر میگرن عبارتند از: میگرن قاعده‌ای، نیمه‌فلجی، همراه با فلج چشمی، شبکیه‌ای و انفارکتوس میگرنی.

• **میگرن قاعده‌ای:** علائم میگرن قاعده‌ای از ناحیه‌ای در مغز به نام ساقه مغز کنترل می‌شوند. این علائم شامل مشکل در تلفظ کلمات، سرگیجه (توهم حرکت دایمی محیط)، وزوز گوش، دوبینی و عدم تعادل، به علاوه بیشتر علائم شایع او را می‌باشد. حملات شدید ممکن است باعث ضعف یا حتی از دست دادن ناگهانی هوشیاری شود، که ممکن است بسیار ترسناک باشد. این علائم تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و سردرد شناخته‌شده میگرنی را به دنبال دارد.

با این حال، علائم مشابه ممکن است هنگامی ظاهر شود که اضطراب یا ترس از میگرن منجر به حمله‌های تنفسی شدید شود که «نفس زدن^۱» نامیده می‌شود. این علائم با دم و بازدم آرام درون پاکتی کاغذی برطرف می‌شود، این کار توازن اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بدن را بازمی‌گرداند.

• **میگرن نیمه‌فلجی^۲:** در این نوع میگرن، حمله میگرن علاوه بر او را با

1- hyperventilation

2- hemiplegic

ضعف یا فلج تمام یا یک طرف بدن همراه است، و هر دو پا و هر دو بازو را مبتلا می‌کند. این مسئله در طول حمله ادامه دارد، گاهی اوقات برای چند روز، تا زمانی که سردرد فروکش کند. در حمله‌های بعدی، ممکن است طرف دیگر بدن مبتلا شود. هنگامی که سابقه خانوادگی برای حمله‌های همانند وجود دارد، این بیماری می‌گرن نیمه‌فلجی خانوادگی نامیده می‌شود.

- **میگرن همراه با فلج چشمی^۱:** این بیماری بسیار نادر است. سردرد همراه است با فلج یکی یا بیشتر از اعصاب کنترل عضلات چشم که مسئول حرکات چشم هستند. گرچه این علائم باید مورد بررسی قرار بگیرند، هیچ‌گونه علت زیرینایی به دست نیامده که این امر ناشی از میگرن است. فلج ممکن است در یک حمله یک طرف بدن را مبتلا کند و در حمله بعدی طرف دیگر را. حملات معمولاً به ندرت، و با فاصله‌های چندین ماهه بین حمله‌ها، رخ می‌دهند.

- **میگرن شبکیه‌ای:** این میگرن حملات نقاط کور است که فقط بر بینایی یک چشم اثر می‌گذارد و همراه با سردرد است. اگر چشم با دستگاه افتالموسکوپ (وسیله‌ای برای نگاه کردن به درون چشم) معاینه شود، در بین حملات و در طول مدت حمله طبیعی است.

- **انفارکتوس میگرنی:** سکته، مرگ بافت در نتیجه تأمین ناکافی خون است. علائم از نقاط کور دائمی در یک چشم تا یک سکته کامل بعد از میگرن گزارش شده است، ولی این موارد بسیار نادر هستند. بسیار مشکل است که رابطه‌ای مستقیم بین این دو برقرار کنیم، چون دلایل دیگر این اتفاق ممکن است همزمان با میگرن وجود داشته باشند. تشخیص انفارکتوس میگرنی تنها زمانی امکان‌پذیر است که سکته در

1- ophthalmoplegic

طول یک حمله شناخته شده میگرد، نه در هر زمان دیگری رخ داده باشد.

در طول حمله میگردن برای مغز و

بدن شما چه اتفاقی می افتد؟

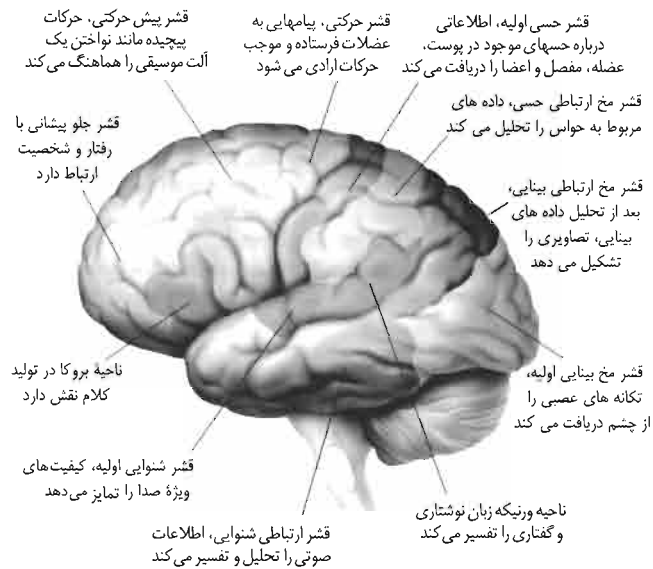
چرا بعضی از مردم دچار میگردن می شوند و دیگران نه؟

به نظر می رسد افرادی که میگردن های مکرر دارند مغزهای بیش از اندازه تحریک پذیر دارند، بدین معنا که آنها به محرک هایی حساس تر هستند که افراد غیر مستعد به میگردن را تحت تأثیر قرار نمی دهد. قسمتی از این حساسیت احتمالاً به صورت ژنتیکی تعیین شده است، که بر آستانه تحریک حملات اثر می گذارد.

در طول میگردن در مغز چه می گذرد؟

در طول قرن ها، این باور وجود داشت که اورای میگردن به دلیل جمع شدن خون در رگ های قسمتی از مغز در پشت سر به نام کورتکس بینایی ایجاد می شود که مسئول پردازش بینایی است. به نظر می رسید سردرد نتیجه ورم متعاقب رگ های خونی در مغز است. اخیراً، دلایل زیربنایی بهتر شناخته شده اند و در حال حاضر تغییرات در رگ های خونی نسبت به تغییرات مهم شیمیایی در مغز در درجه دوم اهمیت قرار دارند.

یکی از مواد شیمیایی که در مغز آزاد می شود سروتونین نام دارد، که با نام شیمیایی ۵- هیدروکسی تریپتامین یا 5HT هم شناخته می شود. به نظر می رسد که این ماده نقش اصلی را در روند میگردن به عهده دارد زیرا اثر زیادی بر قطر رگ های خونی دارد. این ماده هم چنین باعث چسبیدن پلاکت های خونی (اجزاء سلول های خون) به یکدیگر شده، لخته شدن خون را افزایش می دهد. ۹۰٪ سروتونین در روده جمع شده



بخش‌های مختلف قشر مخ دارای عملکردهای اختصاصی است. معتقدند که اورای میگردن باعث انقباض عروق خونی در بخش بینایی قشر مخ واقع در پشت مغز می‌شود.

است، جایی که به کنترل ترشح مایعات هضم‌کننده و حرکات روده‌ای کمک می‌کند. بین ۸-۲٪ سروتونین در مغز یافت می‌شود.

علائم هشداردهنده

به نظر می‌رسد محرک‌هایی مانند استرس، نورهای شدید، قاعدگی، کاهش آب بدن یا دیگر عوامل، مراکز ویژه‌ای را در ساقه مغز فعال

می‌کنند، ناحیه‌ای که در قاعده مغز، نزدیک نخاع شوکی قرار دارد. این عوامل باعث افزایش عوامل شیمیایی مغز مانند سروتونین می‌شوند، و در عملکرد هیپوتالاموس اختلال ایجاد می‌کنند.

احتمال می‌رود که این عضو مسئول علائم هشداردهنده و علائم دیگر میگرن مانند تغییرات خلقی، اشتها به غذا، خواب‌آلودگی، تشنگی و خمیازه کشیدن باشد. این علائم و نشانه‌ها ممکن است برای چندین ساعت ظاهر شوند و یا حتی یک روز یا بیشتر، قبل از شروع سردرد، طول بکشند.

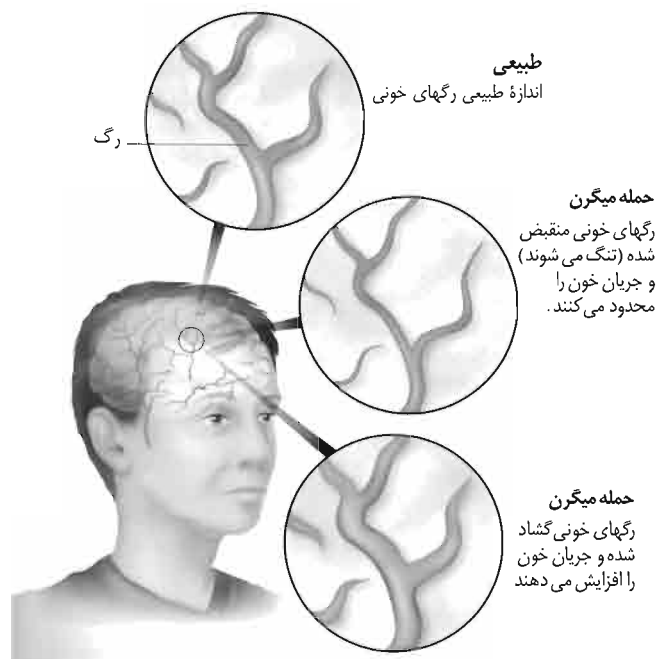
اورای میگرن

گفته می‌شود که انقباض رگ‌های خونی مغز محرک تغییرات ثانوی در فعالیت‌های مغز می‌باشد که «افت فعالیت در سرتاسر قشر مخ» نامیده می‌شود. این تغییرات موجی از فعالیت‌های الکتریکی است که در سطح مغز با سرعتی حدود ۳ میلی‌متر در دقیقه حرکت می‌کند، شبیه همان سرعتی که اورای بینایی ظاهر می‌شود. از این رو فکر می‌کنند که این افت فعالیت با اورای میگرن ارتباط دارد.

سردرد میگرنی

چنین به نظر می‌آید که سردرد میگرنی نتیجه گشاد شدن رگ‌های خونی سطح بیرونی مغز است، که شریان‌های مننژی نامیده می‌شوند. رگ‌های خونی متورم، مواد التهاب‌زایی به نام نوروپپتید^۱ آزاد می‌کنند، که باعث آزار عصب‌های اطرافشان می‌شوند. این امر عصب‌هایی را فعال می‌کند، که پیام‌های درد را به عقده سه‌قلو، واقع در بالای کام، می‌فرستند.

1- neuropeptide



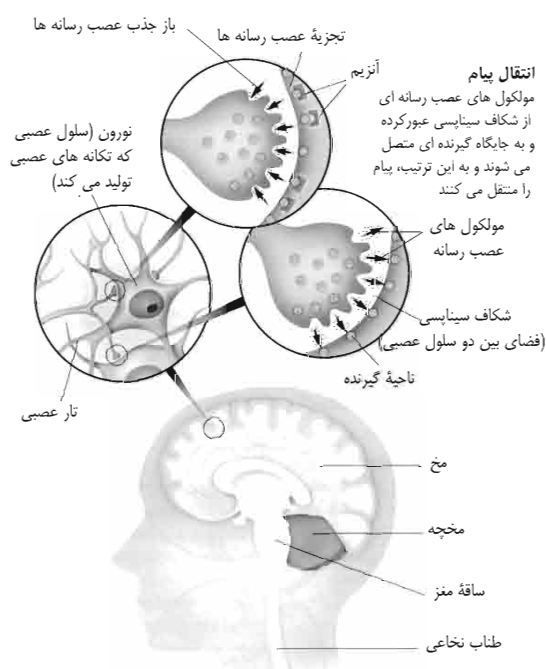
علل اساسی میگرن ناشناخته است ولی معتقدند که تغییر در اندازه عروق خونی و اختلال در جریان خون در مغز سبب میگرن می شود.

عقدۀ سه قلو شامل خوشه متراکمی از سلولهای عصبی عصب سه قلو است. این گره پیامهایی را درباره وضعیت درون کاسۀ سر دریافت می کند، و محرکهای حسی را از صورت، دندانها و زبان به مغز می فرستد. عصبهای سه قلو هم چنین تکانه های درد را به هسته دمدار در ساقۀ مغز انتقال می دهند، که آن هم تکانه های درد را به تالاموس می فرستد. تالاموس، در عمق ساقه مغز، ایستگاهی گذرگاهی

پس از انتقال پیام

برخی از عصب‌رسانه‌ها باز جذب شده‌اند. آنزیم‌ها مولکولهای عصب‌رسانه‌ای باقیمانده را تجزیه می‌کنند.

تجزیه باقیمانده مولکول‌های عصب‌رسانه‌ای



در اصل، مغز شما دسته‌ای از سیم‌های تلفن است که پیام‌ها را از مغز به دیگر اعضای بدن شما رد و بدل می‌کند. بعضی از این پیام‌ها با تکانه‌های الکتریکی فرستاده می‌شوند؛ بقیه به ترشح و انتقال عوامل شیمیایی خاصی به نام عصب‌رسانه بستگی دارند.

برای تکانه‌های حسی ورودی بینایی، صدا، مزه و لامسه است. محرک‌های حسی وارد شده پردازش می‌شوند تا واکنش‌های فیزیکی مناسب و هیجانات را تولید کنند. اطلاعات از تالاموس به سمت قشر مخ، بیرونی‌ترین قسمت مغز می‌رود، که پیام‌ها را به تجربیات ما از درد رمزگردانی می‌کند. به نظر می‌رسد این گذرگاه‌های درد در بدتر شدن درد میگرن، هم چنین تهوع و حساسیت به صدا و نور دخیل باشند. سرانجام، مواد شیمیایی مغز و رگ‌های خونی به حالت طبیعی بر می‌گردند و حمله تمام می‌شود.

سروتونین و سردرد میگرنی

مطالعات نشان می‌دهد که در افراد مستعد (نه افراد طبیعی) حمله را می‌توان با تزریق رزپین، دارویی که سروتونین را از ذخایر بدن آزاد می‌کند، ایجاد کرد. شاهد بعدی برای این که سروتونین در میگرن اثر دارد این است که تزریق درون وریدی خود سروتونین، در طول حمله میگرن، می‌تواند علائم را کاهش دهد، اگرچه مکانیسم دقیق این عمل هنوز روشن نیست. متأسفانه، استفاده از این روش به عنوان درمان به دلیل عوارض جانبی مانند تنگی تنفس، تهوع و انقباض عمومی رگ‌های خونی، منجر به ضعف، خارش و کسختی محدود است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که داروهای هدفمند با اثر بر عملکردهای خاص سروتونین می‌توانند علائم میگرن را با عوارض جانبی کمتری درمان کنند. این داروها، تریپتان‌ها نامیده می‌شوند، که با نسخه پزشک در دسترس هستند.

نکات کلیدی

- ✓ میگرن چیزی بیش از یک سردرد است، و سردرد لزوماً اصلی‌ترین علامت نیست.
- ✓ زنان، به دلایل هورمونی، بیشتر از مردان، به میگرن مبتلا می‌شوند.
- ✓ بیشتر افراد مبتلا به میگرن بدون اورا هستند، بعضی میگرن با اورا و بعضی هم هر دو نوع را تجربه می‌کنند.
- ✓ اورا می‌تواند شامل اختلال در دید، حواس یا کلام باشد.
- ✓ میگرن را می‌توان به ۵ مرحله مجزا تقسیم کرد: علائم هشداردهنده، اورا، سردرد، فرونشینی و بهبودی.
- ✓ به نظر می‌رسد میگرن به وسیله تغییراتی در شیمی مغز، به خصوص سروتونین به وجود می‌آید.