

— Migraine and Headache — Awareness Month

JUNE 1 – 30

ژوئن؛ ماه آگاهی‌رسانی درباره سردرد و میگرن

وقتی مغزتان فریاد می‌زند!



International
Headache Society



Migraine
AUSTRALIA



سر درد یا میگرن؟!!

سر درد

درد

- ✓ فشار خفیف و مبهم
- ✓ معمولا غیر متمرکز
- ✓ امکان ادامه فعالیت روزانه

مدت زمان

- ✓ غیر تکرار شونده
- ✓ معمولا کوتاه مدت

علائم

- ✓ معمولا علائمی به جز درد ندارد
- ✓ بینایی را تحت تأثیر قرار نمی دهد

درمان

- ✓ با مسکن قابل بهبود است.

میگرن

درد

- ✓ بصورت ضربان دار و یا کوبنده
- ✓ در یک یا دو سمت سر
- ✓ ناتوان کننده

مدت زمان

- ✓ تکرار شونده و مادام العمر
- ✓ می تواند تا ۷۲ ساعت طول بکشد

علائم

- ✓ حساسیت به نور، حالت تهوع، سرگیجه، آتورا
- ✓ پیش از شروع سر درد
- ✓ بینایی را تحت تأثیر قرار می دهد.

درمان

- ✓ معمولا نیازمند داروهای مخصوص میگرن



عوامل محرک میگرن (Triggers)

اگر به میگرن مبتلا هستید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا راههایی برای پیشگیری از حملات پیدا کنید. یکی از بهترین روش‌ها، شناسایی و دوری از عواملی است که باعث شروع میگرن می‌شوند.

پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که دفترچه‌ای برای ثبت حملات میگرنی داشته باشید و هر بار یادداشت کنید قبل از شروع درد، چه غذایی خورده‌اید یا چه کارهایی انجام داده‌اید. این روند به شناسایی الگوهای تکرارشونده کمک می‌کند. عوامل شروع میگرن در هر فرد متفاوت است، اما شامل موارد زیر می‌شود:

- ❖ خوردن برخی غذاها یا نوشیدنی‌ها
- ❖ حذف وعده‌های غذایی (که باعث افت قند خون می‌شود)
- ❖ استرس
- ❖ تغییرات هورمونی (مانند قاعدگی)
- ❖ نور، صدا یا بوی شدید

اگر عوامل محرک خود را شناسایی کرده‌اید، تا حد ممکن از آن‌ها دوری کنید. اگر هنوز مطمئن نیستید، شروع به ثبت موارد مشکوک کنید.



Missing meals



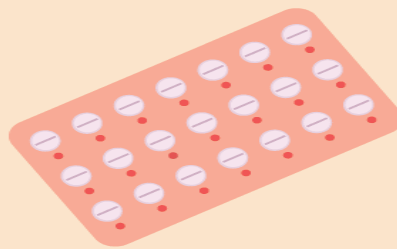
Eating certain foods and drinks



Changes in sleep patterns



Weather changes



Hormonal changes



Stress and strong emotions

شایع‌ترین عوامل محرک

برخی افراد به مواد شیمیایی یا نگه‌دارنده‌های خاص در غذا حساسیت دارند. این حساسیت می‌تواند احتمال میگرن را افزایش دهد، مخصوصاً اگر با عوامل دیگر همراه شود.

رایج‌ترین محرک‌های غذایی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

✓ نوشیدنی‌های الکلی

✓ شکلات

✓ افزودنی‌هایی مثل نیترات یا MSG

✓ گوشت‌های فرآوری‌شده یا دودی (مثل هات‌داگ، پرونی و ...)

✓ غذاهای تخمیری یا شور



MIGRAINE TRIGGERS



SMELL



CHOCOLATE



ALCOHOL



WEATHER



LIGHT



STRESS



SKIPPED MEALS



CAFFEINE



LACK OF SLEEP

چه زمانی به پزشک مراجعه کنم؟

در حالیکه بیشتر حملات میگرن نیاز به مراجعه اورژانسی ندارند، اما برخی علائم می‌توانند نشانه هشداردهنده باشند. اگر میگرن شما با هر یک از علائم زیر همراه است، به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ استفراغ شدید
- ✓ از دست دادن هوشیاری
- ✓ تشنج
- ✓ تاری دید یا تغییر در بینایی
- ✓ ناتوانی در حفظ تعادل
- ✓ سرگیجه شدید
- ✓ تپش قلب یا فشار خون بالا

اگر علائم به حدی شدید هستند که مانع انجام کارهای روزمره می‌شوند، حتماً پیگیری پزشکی انجام دهید.

When Is Migraine an Emergency?



Lasts for 3 or more days without responding to treatment



Symptoms include intense nausea and vomiting



Symptoms include fever or stiff neck



Head pain is much more severe than usual



New neurological problems occur, like vision changes or weakness