



Migraine &
Headache
Awareness

2025

MIGRAINE IS INVISIBLE, BUT I AM
INVISIBLE

#MHAM2025 #MAKINGMIGRAINEVISIBLE #AMF

ژوئن (۱۱ خرداد تا ۱۱ تیر) ؛ ماه آگاهی رسانی درباره سردرد و میگرن

میگرن فقط یک سردرد معمولی
نیست!



International
Headache Society



Migraine
AUSTRALIA



همه سردردها یکسان نیستند...

کلمه «سردرد» یک اصطلاح کلی است که برای توصیف درد در ناحیه‌ی پوست سر، سر و گردن به کار می‌رود. سردردها انواع مختلفی دارند. انواع سردردها بسیار شایع بوده و بیشتر افراد در طول زندگی خود نوعی از آن را تجربه می‌کنند. اختلالات مربوط به سردرد از جمله ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌ها در جهان هستند. در واقع، **میگرن دومین بیماری ناتوان‌کننده جهان از نظر سال‌های از دست رفته عمر است.** با این حال، بسیاری از مبتلایان بدون تشخیص باقی می‌مانند. سردردهای شدید یا مکرر، از هر نوعی که باشند، می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر زندگی روزمره بگذارند. آشنایی با انواع سردرد به شما کمک می‌کند تا نگرانی‌های خود را بهتر با پزشک مطرح کنید.



انواع سردردها

سردردها به طور کلی به دو دسته‌ی اصلی تقسیم می‌شوند.

سردردهای اولیه:

این نوع سردردها به دلیل اختلال یا فعالیت بیش از حد ساختارهای حساس به درد در سر ایجاد می‌شوند. سردردهای اولیه نشانه‌ی بیماری زمینه‌ای نبوده و به خودی خود یک مشکل مستقل محسوب می‌شوند. برخی افراد ممکن است ژنتیکی مستعد ابتلا به این نوع سردردها باشند. انواع رایج سردردهای اولیه شامل موارد زیر است:

- سردرد تنشی (رایج‌ترین نوع سردرد)

- میگرن

- سردرد خوشه‌ای

- سردردهای روزانه‌ی جدید و مداوم (NDPH)

برخی سردردهای اولیه ممکن است با سبک زندگی یا در شرایط خاصی تحریک شوند، مانند:

- مصرف الکل، به‌ویژه شراب قرمز

- خوردن برخی غذاها، مانند گوشت‌های فرآوری‌شده حاوی نیترات

- مصرف نیکوتین

- تغییرات در خواب یا بی‌خوابی

- وضعیت نامناسب بدن هنگام نشستن یا ایستادن

- فعالیت بدنی شدید (سردرد ناشی از فعالیت فیزیکی)

- نخوردن به موقع غذا (سردرد ناشی از گرسنگی)

- سرفه و عطسه شدید / خنده یا گریه شدید (سردرد ناشی از فشار)

این نوع سردردها معمولاً خطرناک نیستند، اما می‌توانند بسیار دردناک بوده و زندگی روزمره را مختل کنند.

سردردهای ثانویه:

این سردردها در نتیجه‌ی یک بیماری زمینه‌ای ایجاد شده و علامت یا نشانه‌ای از آن بیماری هستند. برخی از انواع سردردهای ثانویه که معمولاً خطرناک نیستند و با درمان عامل زمینه‌ای برطرف می‌شوند عبارت‌اند از:

✓ سردرد ناشی از کم‌آبی (دهیدراتاسیون)

✓ سردرد سینوسی

✓ سردرد ناشی از مصرف زیاد داروهای مسکن

اما بعضی از سردردهای ثانویه ممکن است نشانه‌ی بیماری‌های جدی یا تهدیدکننده حیات باشند، از جمله:

سردرد نخاعی (Spinal headache)

این سردردها شدید هستند و زمانی رخ می‌دهند که مایع مغزی-نخاعی از غشای اطراف نخاع نشت می‌کند، معمولاً بعد از انجام نمونه‌برداری رخ می‌دهد و اگر طولانی و درمان‌نشده باقی بماند می‌تواند عوارض جدی مثل خونریزی مغزی و تشنج ایجاد کند.

سردرد تند و ناگهانی (Thunderclap)

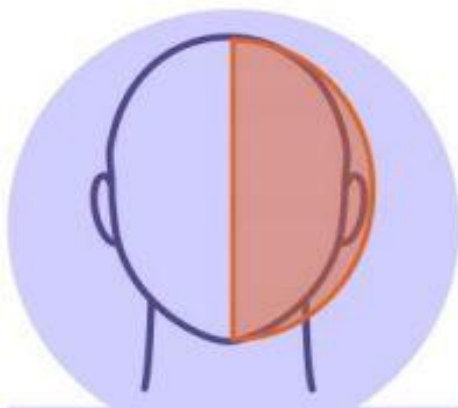
بسیار شدید بوده و به‌صورت ناگهانی بروز می‌کند. شدت درد در کمتر از یک دقیقه به اوج خود می‌رسد و حداقل پنج دقیقه ادامه دارد. گرچه گاهی این سردرد ممکن است بی‌خطر باشد، اما بسیار مهم است که به پزشک مراجعه کنید، چون ممکن است نشانه‌ای از مشکلات زیر باشد:

✓ ضربه به سر

✓ خونریزی مغزی

✓ سندرم تنگی برگشت‌پذیر عروق مغزی (RCVS)

✓ افزایش ناگهانی و شدید فشار خون



Migraine

Migraine is the most common type of headache.

It's typically a one-sided pain, and more likely to impact women.

Symptoms



Aura prior to migraine



Lightheadedness



Light sensitivity



Tension

Tension headaches can be reduced through stress relief.

Tension headaches tend to affect both sides of the head, and can be located near the front or back of the head.

Symptoms



Slow onset



Dull pain on both sides



Cluster

A cluster headache affects men more than women and can often go undiagnosed.

Cluster headaches are severe and occur periodically, particularly around one eye.

Symptoms



Restlessness



Watering eyes



Congestion



Sinus

Sinus inflammation can cause pain and fever.

Sinus headaches can be treated with antihistamines or decongestants. If caused by a bacterial infection, antibiotics may also be used.

Symptoms



Fever



Pain near eyes



Congestion



MIGRAINE WITH AURA

Sensory disturbances before headache begins

MIGRAINE WITHOUT AURA

The most common form of migraine

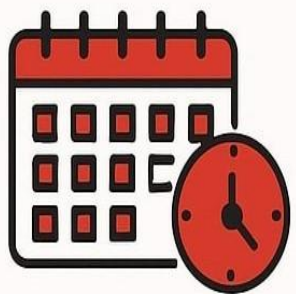


VESTIBULAR MIGRAINE

Dizziness, vertigo, and balance issues

CERVICOGENIC HEADACHE (MIGRAINE-LIKE)

Originating from neck dysfunction



CHRONIC MIGRAINE

Symptoms occur 15 or more days per month

میگرن چیست؟

میگرن یک اختلال عصبی (نورولوژیک) است که با حملات مکرر سردرد متوسط تا شدید همراه بوده و معمولاً با تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا همزمان می‌شود. میگرن فقط یک «سردرد بد یا ناجور» نیست، بلکه یک بیماری پیچیده مغزی است که با تغییراتی در مسیرهای عروقی-عصبی، التهاب عصبی و پردازش غیرطبیعی محرک‌ها در مغز همراه است. چندین نوع مختلف میگرن وجود دارند اما رایج‌ترین آنها شامل:

• میگرن با آئورا (With aura)

• میگرن بدون آئورا (Without aura)

آئورا (هاله): نتیجه‌ی یک موج الکتریکی از فعالیت عصبی است که در سراسر مغز پخش شده و منجر به علائم عصبی برگشت‌پذیری می‌شود که به عنوان هشدار حمله میگرن عمل می‌کنند و معمولاً با علائم حسی، بینایی یا گفتاری همراه است.

سایر انواع میگرن عبارتند از:

✓ میگرن شکمی (در کودکان)

✓ میگرن همی‌پلژیک

✓ میگرن قاعدگی

✓ میگرن بدون سردرد (خاموش)

✓ میگرن چشمی (شبکیه‌ای)

مراحل مختلف حمله میگرنی

حمله‌ی میگرن معمولاً در چهار فاز اتفاق می‌افتد:

۱- مرحله‌ی پیش‌درآمد (Prodrome)

این مرحله از چند تا ۲۴ ساعت قبل از شروع سردرد ظاهر می‌شود. در این فاز ممکن است فرد علائمی مانند تغییرات خلقی، خستگی، تکرر ادرار، گرسنگی یا تشنگی بیش از حد و اختلال در تمرکز را تجربه کند.

۲- مرحله‌ی آئورا (Aura)

آئورا مجموعه‌ای از علائم حسی، حرکتی یا گفتاری است که به‌عنوان هشدار حمله‌ی میگرن عمل می‌کنند. این علائم می‌توانند از ۵ تا ۶۰ دقیقه طول بکشند و گاهی ممکن است همزمان با سردرد ظاهر شوند. علائم شامل تاری دید، دیدن جرقه‌های نور، کرختی، گزگز دست و پا و یا اختلالات گفتاری هستند.

۳- مرحله‌ی سردرد (Headache)

سردرد میگرنی می‌تواند بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد. درد معمولاً ضربان‌دار، یک‌طرفه و شدید بوده و ممکن است با حالت تهوع، حساسیت به نور، صدا یا بو همراه باشد. فعالیت فیزیکی معمولاً درد را بدتر می‌کند.

۴- مرحله‌ی پس‌درآمد (Postdrome)

این مرحله معمولاً از چند ساعت تا ۴۸ ساعت بعد از پایان سردرد ادامه دارد. در این فاز، فرد ممکن است دچار خستگی، بی‌حالی، گیجی، حساسیت به نور و صدا، یا مشکلات تمرکز شود. طول کل مراحل میگرن ممکن است بین ۸ تا ۷۲ ساعت متغیر باشد و همه‌ی افراد لزوماً هر چهار مرحله را تجربه نمی‌کنند.



1 – Prodrome occurs up to 24 hours before a headache attack. Symptoms include:



Mood changes.



Trouble sleeping.



Difficulty concentrating.

2 – Aura happens five to 60 minutes before or during a headache attack. Symptoms include:



Muscle weakness.



Vision changes.



Ringing in your ears.

3 – Headache attack lasts between four and 72 hours. Symptoms include:



Nausea and vomiting.



Severe, one-sided head pain.



Sensitivity to sound, lights and odors.

4 – Postdrome lasts no more than 48 hours. Symptoms include:



Fatigue.



Neck stiffness.



Trouble focusing.

سر درد میگرنی ممکن است به شکل ضربان دار، کوبنده، گُند و مبهم احساس شود. احساس میگرن در هر فرد متفاوت است. شدت درد ممکن است از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. درد معمولاً از یک طرف سر شروع شده ولی ممکن است به سمت دیگر نیز منتقل شود. همچنین ممکن است درد در اطراف چشم‌ها، شقیقه‌ها، صورت، سینوس‌ها، فک یا گردن نیز احساس شود.

دفعات بروز میگرن نیز از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی تنها یک بار در سال دچار حمله میگرنی می‌شوند در حالی که دیگران ممکن است هفته‌ای یک‌بار آن را تجربه کنند. **به‌طور متوسط، بیشتر افراد دو تا چهار حمله در ماه دارند.** میگرن اغلب در اوایل روز بروز می‌کند و در بیشتر موارد غیرقابل پیش‌بینی است. با این حال، در برخی افراد، نشانه‌هایی وجود دارد که می‌تواند زمان وقوع حمله را قابل حدس کنند؛ برای مثال، قبل از شروع قاعدگی یا پس از دوره‌ای از استرس شدید.

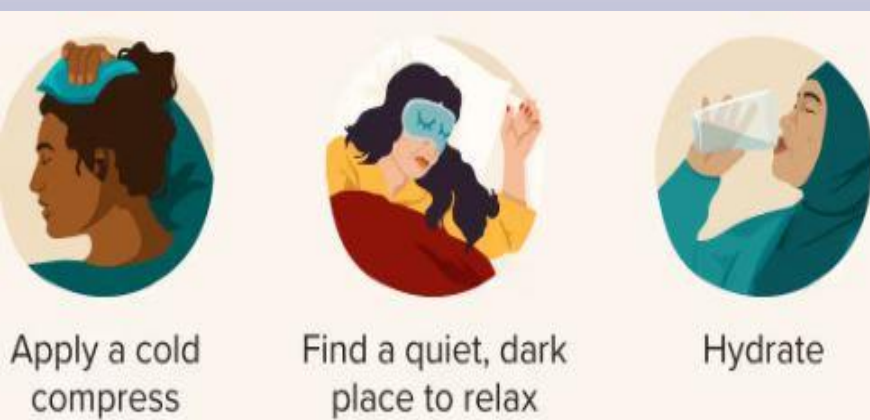
ریسک فاکتورهای ابتلا

میگرن می تواند در هر سنی و در هر فردی رخ دهد. با این حال، زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به میگرن هستند. سایر عواملی که می توانند احتمال بروز میگرن را افزایش دهند عبارتند از:

- ✓ سابقه خانوادگی میگرن در بستگان درجه یک: (۸۰٪ افرادی که دچار میگرن هستند، یک خویشاوند درجه یک دارند که او نیز به میگرن مبتلاست)
- ✓ بیماری های زمینه ای مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و صرع
- ✓ مصرف دخانیات یا سایر محصولات نیکوتینی

چگونه در زمان بروز حمله میگرن با آن مقابله کنم؟

در هنگام وقوع حمله میگرن، انجام برخی کارها می تواند به کاهش شدت درد و بهتر شدن حال شما کمک کند.



- ❖ استراحت در اتاقی تاریک، آرام و خنک
- ❖ گذاشتن کمپرس سرد روی پیشانی یا پشت گردن
- ❖ ماساژ دادن پوست سر
- ❖ فشار ملایم به شقیقه ها به صورت حرکات دایره ای
- ❖ حفظ آرامش ذهنی، مثلاً با تنفس عمیق یا مدیتیشن



سعی کنید مسکن ها را به صورت مکرر و با دُز بالا مصرف نکنید، چراکه این کار ممکن است در درمان مؤثر میگرن در بلندمدت اختلال ایجاد کند و موجب سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو شود.