



# میگرن

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

## اصول یک رژیم غذایی مقابله کننده با میگرن عبارت هستند از:

\* مثل برنج قهوه ای، سبزیجات پخته مانند پروکلی، اسفناج و ... و میوه های پخته و یا خشک شده. تاکید بر مصرف غذاهای ایمن

\* اجتناب کامل از مصرف غذاهای محرک سردرد: و اجتناب از مصرف غذاهای محرک مانند کنسروها سوسیس و کالباس و پنیرهای کهنه و مانده در یخچال اگر پس از ترک غذاهای محرک برای مدتی سردردتان کاهش یافت و یا متوقف شد می توانید مجدداً غذاهای محرک را امتحان کنید تا اثر آن ها را ارزیابی نمایید و ببینید آیا باز هم با مصرف این نوع غذاها مشکل پیدا می کنید و یا خیر.

با تغییر در سبک زندگی می توان، تعداد دفعات حملات میگرنی و شدت آنها را کم کرد. این تغییرات شامل، ورزش منظم، کاهش وزن، رژیم غذایی سالم، اجتناب از محرک های سردرد میگرنی همچون پوها و غذاهای خاص که در شما ایجاد میگرن می کند، می باشند.

به هنگام پروز اولین نشانه های حمله میگرنی - روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بنزید - . چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید - . دو عدد پالاش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد - . استراحت کنید و در صورت امکان بخوابید - . صدا، نور و پوها (خصوصاً پوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید - . از مطالعه خودداری کنید - . به هنگام پروز حملات در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید .

## توصیه های برای پیشگیری

-خستگی، پی خوابی یا پر خوابی و استرس باعث شروع سردردهای میگرنی می شود گفت: مصرف برخی از غذاها در افراد باعث شروع سردردهای میگرنی می شود ولی پزشک نمی تواند این غذاها را مشخص می کند، مبتلایان باید با تجربه ی شخصی خود دریابند، مصرف چه نوع ماده ی غذایی باعث شروع سردرد ها می شود.

یک دفترچه یادداشت داشته باشید و مواردی را که موجب بدتر شدن میگرن می شوند، در آن بنویسید. -هرگز وعده های غذایی اصلی خود را حذف نکنید . غذاهای تشدید کننده میگرن عبارتند از: الکل، کافئین، شکلات، غذاهای کنسرو شده، گوشت های فراوری شده

-چلوی کم آبی بدن را بپذیرید.

-ورزش منظم داشته باشید.

-وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.

مبتلایان باید به طور منظم هر شب ساعت مشخص خوابیده و صبح نیز با پرهیز از زیاد خوابیدن، راس ساعت مشخصی از خواب بپرخیزند

ترکیب گیاهی زیر در کاهش حملات میگرن اثر اثبات شده ای دارد.

۱/۳ لیوان عرق اسطوخودوس + ۱/۳ لیوان عرق سنبل الطیب + ۱/۳ لیوان آب (روزی ۱ تا ۲ لیوان میل کنید

آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۰۹۱۰۷۶۰۶۵۲۱ - ۸۸۰۹۷۱۵۵