



۲۰۲۱/۰۳/۰۳



داکتر بهار قریشی

## معرفی و تشریح سندروم سردردی «میگرن (migraine)» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی به معرفی امراض، علائم و تداوی آنها، مخصوصاً با گیاهان طبی، که در بخش زراعت قاموس شرح می گردند، مانند میخک، زیره، بابونه، ملنگان، ختمی، زوف، اسفرزه و غیره می پردازد. در افغانستان صد ها گیاه داروئی وجود دارد که برای پیشگیری و تداوی امراض مختلف مورد استفاده قرار گرفته می توانند. خوبی داروهای گیاهی یکی در اینست که ارزان بوده و اعراض جانبی ندارند. در این سلسله به معرفی بیماری شکر پراخته می شود که نه تنها با ادویه متعارف، بلکه با داروهای گیاهی مانند دارچین، حلبه، کرپله و غیره نیز تداوی شده می تواند.

اسم یا کلمه	تلفظ	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات مکملتر	انگلیسی
میگرن	/mig.ren/ لاتین	اسم	اسم	میگرن سردردی شدید است که می تواند بصورت ضربه و تپش در سر رخ دهد و ممکن است باعث، حالت تهوع، استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا شود. حملات میگرنی می تواند باعث درد شدیدی در سر شده و برای ساعت ها و یا روزها باقی بماند و آنقدر شدید بوده که فرد بخواهد فقط درجایی ساکت و تاریک دراز بکشد و بخوابد. بعضی از انواع بیماری میگرن، ممکن است همراه با علائم حس هشدار دهنده، چون و فلش های نور، نقاط کور و یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها رخ دهد. به اهتمام داکتر بهار قریشی	سردردی میگرن (migraine)	Migraine



میگرن سردردی شدید است که می تواند بصورت ضربه و تپش در سر رخ دهد و ممکن است باعث، حالت تهوع، استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا شود. حملات میگرنی می تواند باعث درد شدیدی در سر شده و برای ساعت ها و یا روزها باقی بماند و آنقدر شدید بوده که فرد بخواهد فقط درجایی ساکت و تاریک دراز بکشد و بخوابد. بعضی از انواع بیماری میگرن، ممکن است همراه با علائم حس هشدار دهنده، چون و فلش های نور، نقاط کور و یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها رخ دهد.

### \*انواع بیماری میگرن

چندین نوع دسته بندی برای بیماری میگرن وجود دارد، که به توضیح بیان برخی از آنها می پردازیم:

👉 **میگرن به همراه تشعشع نور.** این نوع میگرن زمانی رخ می دهد که قبل از رخ دادن علائم هشدار دهنده ای که به تشعشع نور معروف هستند، ظاهر شوند. تقریباً یک سوم افرادی که دچار بیماری میگرن هستند، از این نوع آن رنج می برند. این علائم هشدار دهنده می تواند شامل مشکلات بینایی (از جمله دیدن تشعشعات نور) و خشکی در گردن، شانه ها و یا پاها، باشند.

👉 **میگرن بدون تشعشع نور .**

میگرن بدون سردرد. این نوع میگرن به میگرن خاموش هم معروف بوده و زمانی رخ می دهد که علایمی همچون تشعشع نور وجود دارد اما سر بیمار درد نمی کند.

### ☆ علائم بیماری میگرن:

علائم بیماری میگرن متفاوت اند و ممکن است یکی و یا ترکیبی از علائم زیر باشند:

- سردردی ضربان دار و تپش دار که معمولاً بشکل دردی مبهم شروع شده و تبدیل به دردی تپنده و کوبنده می شود.
- درد معمولاً با حرکت کردن بیشتر می شود. درد ممکن است از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت کند، یا جلوی سر و یا کل سر را تحت تأثیر قرار دهد.

حساسیت به نور، صدا و یا بو

حالت تهوع، استفراغ، معده درد و یا شکم درد

کاهش اشتها

احساس سرما و یا گرمای شدید

رنگ پریدگی

خستگی

سرگیجه

اسهال

تب (خیلی کم پیش می آید)

### دلائل سردرد میگرنی:

دلائل اصلی ابتلا به میگرن هنوز معلوم نیست، با اینحال دلائل این بیماری نه تنها به تغییرات مغزی بلکه به عوامل ژنتیکی نیز مربوط است. بعضی از عواملی که می تواند محرک شروع بیماری میگرن و حملات میگرنی باشد، عبارتند از:

استرس های عاطفی. یکی از معمول ترین محرک های سردرد میگرنی، استرس های عاطفی می باشد .

بعضی از مواد شیمیایی و مواد نگهدارنده در مواد غذایی و بعضی از مواد غذایی.

خوراکیها و نوشیدنی های خاص از جمله، پنیرهای مانده و قدیمی، غذاهای تیار شده، غذاهای شور، نوشیدنی های الکلی.

کافئین (چای و قهوه): مصرف بیش از حد کافئین و یا قطع ناگهانی مصرف آن می تواند باعث ابتلا به سردرد های میگرنی شود.

تغییر در الگوی خواب. در بعضی از افراد زیاد خوابیدن و یا کم خوابی می توانند، محرک بیماری باشند.

عوامل جسمی. فعالیت بدنی شدید شامل رابطه جنسی می تواند باعث برانگیختن بیماری میگرن شود.

تغییرات محیطی.

داروها خاص از جمله قرص های ضد بارداری و بازکننده عروق.

تغییرات هورمونی در خانم ها و دوره های قاعدگی

### ☆ پیشگیری از ابتلا به میگرن:

با تغییر در سبک زندگی می توان، تعداد دفعات حملات میگرنی و شدت آنها را کم کرد. بعضی از این تغییرات شامل:

اجتناب از محرک های سردرد میگرنی. اگر خوراکی ها و یا عطرها خاص باعث شروع سردرد میگرنی شما می شوند، از آنها دوری کنید.

کاهش مصرف کافئین، سیگرت و الکل یکی از راه های پیشگیری است. همچنین حفظ الگوی منظمی برای خواب و خوراک بعلاوه کنترل استرس، یکی دیگر از این راههاست.

ورزش منظم. می تواند فشار بر بدن و استرس را کاهش داده و از حملات میگرنی پیشگیری کند. این ورزش ها شامل پیاده روی، شنا و یا دوچرخه سواری می شود. البته ورزش شدید انجام ندهید چرا که ورزش شدید و یکدفعه خود می تواند باعث سردرد شود.

د پانو شمیره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

پادونه: دلپکنی د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په خیر و لولئ

کاهش وزن: چاقی، یکی دیگر از عوامل ابتلا به میگرن می‌باشد، کاهش وزن، ورزش و رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به سردرد میگرنی را کاهش دهد .  
کاهش تاثیرات استروژن. اگر شما خانم هستید که دچار میگرنی هستید، استروژن (estrogen) می‌تواند یکی از عوامل محرک میگرن باشد. سعی کنید مصرف داروهای هورمونی و پیشگیری از بارداری را با مشورت داکتر، کم و یا قطع کنید.

---

د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلیکنی د لیکنیزی بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ