

## سردرد های میگرنی را چگونه کم کنیم؟



میگرن یک سردرد تپش‌دار است که می‌تواند در یک سو یا هر دو سو سر ایجاد شود. سردرد میگرن بیشتر با تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها همراه است. فعالیت فیزیکی و ورزش، نورهای درخشان یا صداهای بلند می‌توانند سردرد را بدتر کنند. بیشتر افراد دچار سردرد میگرن، پس از آغاز سردرد به محلی تاریک، آرام و خنک می‌روند تا سردردشان رفع شود.

### راه های ساده تر برای رفع دردهای ناشی از حمله های میگرنی

#### استفاده از منتول برای کم کردن سردرد میگرنی

برای درمان میگرن از محلول 10 درصد منتول که جزو اصلی عصاره نعناع است به صورت موضعی روی پوست ناحیه شقیقه استفاده می‌شود. یافته‌ها نشان داده است که حدود 2 ساعت بعد از استفاده از ژل موضعی منتول سردرد کاهش یافته است. حتی این عصاره می‌تواند تهوع، استفراغ، و حساسیت به نور و صدا ناشی از میگرن را نیز کاهش دهد. از آنجا که منتول یک درمان موضعی است پس عوارض جانبی خاصی هم ندارد و می‌توان آن را با سایر درمان‌های میگرن ترکیب کرد.

#### کمپرس سرد برای کاهش سردرد میگرنی

استفاده از این کمپرس سرد، قدیمی‌ترین روش برای درمان انواع سردرد است. کمپرس سرد، درجه حرارت خون در حال عبور از شریان‌ها را کاهش داده و به تسکین درد کمک میکند.

#### با کافئین سردرد میگرنی را کم کنید

برخی افراد مبتلا به میگرن گزارش داده‌اند که مصرف مقدار کمی کافئین مثلاً یک فنجان قهوه، به تسکین علائم درد ناشی از میگرن در آنها کمک می‌کند. کافئین یک ضد درد و ضد التهاب است و به باریک شدن عروق خونی اطراف مغز کمک می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که کافئین عملکرد ماده‌ای به نام آدنوزین را که در اثر افزایش حجم مغز در طول حمله میگرنی ایجاد می‌شود، مهار می‌کند. همچنین نشان داده شده که کافئین در تسکین درد میگرنی سریع‌تر از مسکن عمل می‌کند.

## قرص ملاتونین برای کاهش درد میگرنی

ملاتونین هورمون تولید شده توسط مغز است که چرخه خواب را تنظیم می کند. اگر چه ارتباط بین ملاتونین و میگرن هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما برخی مبتلایان به میگرن موفقیت استفاده از قرص ملاتونین و پیشگیری از حملات میگرن را گزارش کرده اند. برخی محققان نیز گمان می کنند که عدم تعادل ملاتونین در مغز با سردردهای میگرنی در ارتباط است. برخی دیگر از پژوهشگران می گویند، اختلالات خواب در میان میگرنی ها شایع تر است و قرص های ملاتونین با تنظیم چرخه خواب از حملات میگرنی می کاهند.

## مکمل های منیزیم سردردهای میگرنی را کم می کند

شواهدی وجود دارد که نیمی از تمام افراد مبتلا به میگرن، دچار کمبود منیزیم هستند. و مطالعات دیگر نشان داده اند که مصرف روزانه مکمل منیزیم تا 40 درصد از حملات میگرنی می کاهد.



منابع:

- 1)Pezeshk.us
- 2)Gyrusclinic.com
- 3)Shafaonline.ir