

آیا درمان سردردهای میگرنی با دارو در دوران بارداری مجاز است؟

آیا درمان سردردهای میگرنی با دارو در دوران بارداری مجاز است؟

چرا میگرن در بارداری اتفاق می‌افتد؟ سردردهای میگرنی در حاملگی بسیار شایع هستند. زیرا میگرن در خانم‌های در سنین باروری بیشتر شایع است و هرمون‌های حاملگی قادرند به برانگیخته شدن حمله‌ی میگرن منجر شوند. در ادامه‌ی مقاله درمورد دلایل و راه‌های درمان سردردها به‌خصوص در دوران بارداری می‌خوانید.

علل بروز میگرن:

علت اصلی سردردهای میگرنی هنوز ناشناس است. اما به نظر می‌رسد، تغییرات شیمیایی در سیستم عصبی و جریان خون در مغز دلیل اصلی میگرن است. محققان بر این باورند که برآشفتگی مفرط سلول‌های **مغزی**، به تحریک رهاسازی مواد شیمیایی در خون منجر می‌شود. این مواد شیمیایی، باعث برانگیختگی رگ‌های خونی موجود در سطح مغز می‌شوند. در نتیجه به تورم عروق منجر شده و باعث احساس درد می‌شوند. از طرفی، هورمون استروژن در بروز سردردهای میگرنی تأثیر به‌سزایی دارد. به همین علت الگوهای سردرد میگرنی در دوران بارداری، قاعدگی و یائسگی دچار تغییر می‌شوند. سروتونین نیز، که نوعی انتقال‌دهنده عصبی است، در سردردهای میگرنی نقشی اساسی ایفا می‌کند.

عوامل محرک میگرن را شناسایی کنید



- فقط تغییرات هورمونی در دوران بارداری، باعث تحریک سردردهای میگرنی نمی‌شوند. در بیشتر زنان، چندین عامل مسبب بروز سردردها هستند. برای مثال گرسنگی، استرس و بی‌خوابی، همگی باعث تحریک میگرن می‌شوند. جالب است بدانید، ممکن است عامل محرک سردرد امروز شما، دیگر هیچ وقت باعث تحریک سردردتان نشود.
- ممکن است میگرن، تا چند ساعت طول بکشد و گاهی، در صورت عدم درمان، یک یا دو روز کامل طول می‌کشد. میگرن کاملاً غیر قابل پیش‌بینی است. بنابراین در حالیکه در بعضی از زنان بارداری، میگرن رو به وخامت می‌رود، در برخی دیگر امکان دارد به‌طور کامل از بین برود.
- برای یافتن محرک‌ها ثبت زمان و چگونگی سردردها می‌توانند یاری‌رسان باشند. با این کار پزشکتان نیز، بهتر قادر است روش مناسب برای **درمان سردرد** شما را به‌کار بگیرد. علاوه بر این، با شناخت محرک‌های سردرد می‌شود از بروز آنها در دوران بارداری جلوگیری کرد.
- هرگاه سردرد به سراغتان آمد، موارد زیر را یادداشت کنید:
- علایم به خصوص: در چه مکان‌هایی سردرد به سراغتان می‌آید؟ درد آن را توصیف کنید. هرگونه حساسیت مانند حساسیت نسبت به صدا، نور و بوی خاص و همچنین حالت تهوع را هم ذکر کنید.
 - ساعت شروع و پایان سردردتان را بنویسید
 - غذا یا نوشیدنی‌های مصرف‌شده در طول ۲۴ ساعت گذشته
 - تغییرات محیطی، مانند تغییر در آب و هوا، سفر به یک جای جدید یا امتحان غذاهای جدید
 - روش‌های درمانی امتحان‌شده و میزان مؤثر بودن یا نبودن آن
 - معروف‌ترین محرک‌های سردردهای میگرنی عبارتند از:
 - کافئین
 - شکلات
 - اسپریتیم (نوعی شیرین‌کننده مصنوعی)
 - غذاهای حاوی مواد نگه‌دارنده‌ای مثل سدیم‌گلوتامات (MSG) و نیترات

میگرن در بارداری

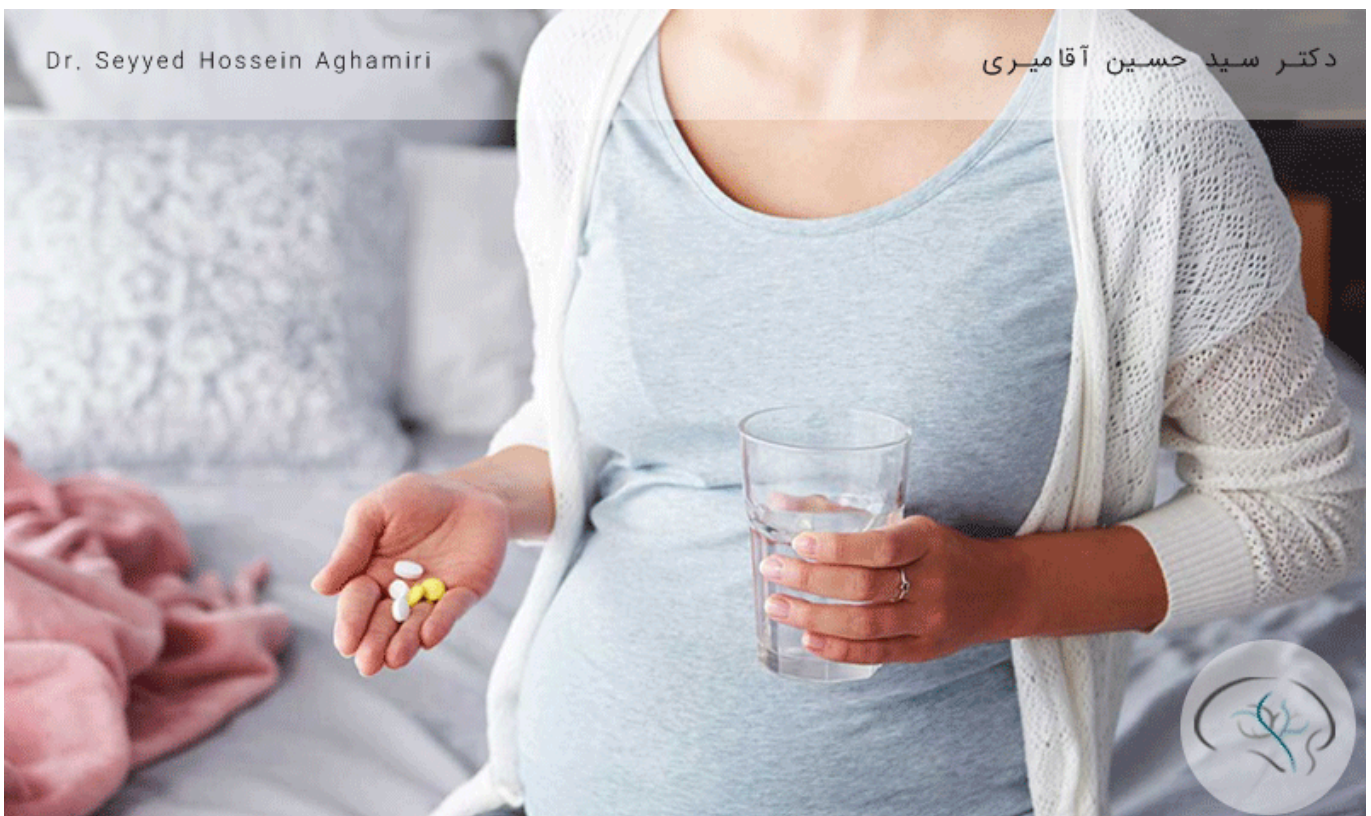


از آنجایی که معمولاً فشار خون بالا در دوران بارداری باعث بروز سردرد می‌شود، پزشکان ابتدا به بررسی شرایط بیمار می‌پردازند تا در تشخیص دقیق میگرن دچار تردید نشوند. پزشک باید حتماً در جریان داروهای مورد مصرف بیمار، حتی از نوع گیاهی و بدون نسخه باشد. همچنین لازم است هر نوع سابقه میگرن در خانواده‌تان را گزارش کنید. به‌طور معمول پزشکان میگرن را با توجه به یادداشت‌های مربوط به سردردتان تشخیص می‌دهند. رادیولوژی و سی‌تی‌اسکن به دلیل خطرناک بودن برای جنین، به هیچ‌عنوان در بارداری توصیه نمی‌شوند.

آداب مدارا

- مراقبت شخصی و داشتن سبک زندگی سالم، اولین قدم برای مقابله با میگرن است. بد نیست برای کنترل میگرن در دوران بارداری به این نکات توجه کنید:
- پرهیز از محرک‌های شناخته‌شده مانند خوردن غذاهای خاص.
- تهیه یک برنامه زمان‌بندی شده و قابل پیش‌بینی برای غذاها و میان‌وعده‌ها.
- نوشیدن آب فراوان
- استراحت کافی
- ماساژ، قرار دادن کیسه یخ بر روی شقیقه‌ها، استراحت در مکانی تاریک و بی‌صدا را امتحان کنید.

دارو درمانی برای میگرن در بارداری



اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید، ممکن است پزشکتان توصیه کند که مصرف داروهایتان را قطع کنید. او تأثیرات دارو بر جنین و خودتان را بررسی می‌کند. در بعضی موارد، امکان دارد پزشک براساس یک تحقیق ناتمام یا غیرقطعی و ناکافی، به تجویز یک دارو مجبور شود.

در دوران بارداری مصرف اکثر داروهای درمانی یا پیشگیری **میگرن**، باید قطع شود. زیرا مصرف آنها با نقشه‌های مادرزادی نوزادان، رابطه مستقیم دارد. بقیه داروها با عوارض ثانویه بارداری مانند: سقط، خونریزی، یا عدم رشد جنین و رحم به صورت طبیعی مرتبط هستند.

درمان سریع میگرن‌های شدید

- هدف از درمان سریع، متوقف ساختن سردرد، بعد از بروز اولین نشانه‌ها است. مسکن‌ها؛ که دردهای حاد میگرنی کمک می‌را کاهش می‌دهند. این قرص‌ها عمومی بوده و کاربردشان فقط برای میگرن نیست.
- یکی از داروهای کم‌خطر در دوران بارداری استامینوفن است.
 - داروهای NSAID مانند آسپرین که داروهای غیر محرک و بدون استروئید محسوب می‌شوند، در صورت مصرف، نزدیک به زمان بسته شدن نطفه، خطر خونریزی و سقط را به همراه دارند. مصرف آنها در سه ماهه سوم بارداری، باعث افزایش خطر فشار خون در جنین خواهد شد و مصرف آن نزدیک به موعد زایمان، به افزایش خونریزی در مادر، هنگام زایمان منجر می‌شود.
 - تحقیقات، درباره خطرات اکثر داروهای NSAID شامل ناپروکسن و ایبوپروفن، که بدون نسخه قابل خریداری هستند، در دوران بارداری هنوز ادامه دارد.
 - مصرف مسکن‌های حاوی نارکوتیک، که نوعی ماده مخدر هستند، توصیه نمی‌شود. مصرف این دارو در دوره‌های طولانی مدت، هم برای نوزاد و هم مادر خطر اعتیاد را به همراه دارد.
- ارگوتامین‌ها؛ که فقط برای سردردهای میگرنی تجویز می‌شوند. اما مصرف این قرص‌ها نیز در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. مصرف آنها در سه ماهه اول بارداری، ریسک بروز نقص‌های مادرزادی را برای نوزاد بالا می‌برد. این قرص‌ها حتی ممکن است به تحریک انقباضات رحمی شدید منجر شده و در نتیجه نوزاد نارس و زودتر از موعد متولد شود. تریپتان‌ها؛ که فقط برای میگرن تجویز می‌شوند. گفته می‌شود که این قرص‌ها باعث بروز نقص‌های مادرزادی نمی‌شوند. اما تا به امروز تمام تست‌ها فقط بر روی حیوانات بوده‌اند، در نتیجه نمی‌شود در این مورد نظر قطعی داد. روزنامه انجمن پزشکی آمریکا، در سال ۲۰۰۸ درباره مصرف همزمان این قرص‌ها و دو نوع از متداول‌ترین قرص‌های ضد افسردگی، هشدار داد:
- SSRI ها که از جذب دوباره سروتونین در مغز جلوگیری می‌کنند.
 - SNRI ها که از جذب نوراپی نفرین در مغز جلوگیری می‌کنند
- استفاده همزمان این داروها، باعث بروز شرایط خطرناکی در فرد می‌شود که به آن "سندروم سروتونین" می‌گویند.
- داروهای دیگر؛ که برای از بین بردن اثرات جانبی میگرن در دوران بارداری تجویز می‌شوند. مانند قرص‌های ضد تهوع که برای برطرف شدن حالت تهوع ناشی از میگرن تجویز می‌شود. اما مصرف اکثر داروهای مصرفی برای میگرن در دوران بارداری، به اندازه کافی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند و امکان خطرناک بودن آنها برای جنین مشخص نیست.

درمان پیشگیرانه میگرن



اگر سردردهای شدید و حملات عصبی عودشونده به سراغتان می‌آیند، داروهای پیشگیری می‌توانند راهگشا باشند یا حداقل به کاهش درد کمک کنند. مصرف خیلی از این داروها، پیش از این برای مشکلات دیگری در دوران بارداری مانند فشار خون بالا بدون مشکل تشخیص داده شده است.

مشورت با یک متخصص مغز و اعصاب مجرب، در زمینه درمان میگرن در زنان باردار توصیه می‌شود. معمولاً کمترین مقدار مورد نیاز دارو برای کنترل سردرد شما تجویز می‌شود. داروهای بی‌خطری که برای میگرن تجویز می‌شوند، معمولاً شامل پروپرانولول یا لابتالول و وراپامیل هستند، که به ترتیب موجب ترشح فاکتور بتا آدرنالین و عدم جذب کلسیم در خون می‌شوند.

قبل از هرگونه مصرف دارو یا گیاهان دارویی در زمان بارداری، لازم است با پزشکتان مشورت کنید.

در صورت عدم توانایی در مصرف دارو و یا داشتن دلایل شخصی برای مصرف نکردن، وسیله‌ای وجود دارد که می‌تواند یاری‌رسان باشد. سفالی اولین دستگاه تأیید شده FDA می‌باشد که برای پیشگیری از میگرن در سنین بالای ۱۸ سال کاربرد دارد. این دستگاه یک هدبند قابل حمل می‌باشد که بر روی پیشانی قرار گرفته و ضربه‌های الکتریکی به پوست وارد می‌کند. عصب‌های مربوط به میگرن با این کار تحریک می‌شوند. روزانه به مدت بیست دقیقه از این دستگاه استفاده می‌شود و روشن شدن آن، با احساس سوزش یا حالت ماساژ همراه است.