

چرا میگرن در زنان بیشتر شایع است و دلیل سردرد هورمونی چیست؟

چرا میگرن در زنان بیشتر شایع است و دلیل سردرد هورمونی چیست؟

سردرد هورمونی معمولاً به دلایل مختلفی مانند محرک‌های تغذیه‌ای، ژنتیک و ... بروز می‌کنند. در واقع، نوسان سطح هورمون‌ها عامل مهمی در سردرد و میگرن قاعدگی محسوب می‌شود. در دوره قاعدگی، دوران بارداری و یائسگی سطح هورمون‌ها متغیر هستند. مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری نیز باعث تغییر سطح هورمون‌ها می‌شود. برای از بین بردن سردرد هورمونی داروها و درمان‌های گوناگونی نیز تجویز می‌شود. هرچند این مشکل به‌طور معمول پس از دوران بارداری و یا رسیدن به یائسگی برطرف می‌شود. در ادامه این مقاله در مورد علائم سردردهای هورمونی و روش‌های [درمان سردرد](#) هورمونی اطلاعات بیشتری ارائه شده است.

دلایل سردرد هورمونی

عموماً سردردها با استروژن یا هورمون زنانه در ارتباط هستند. مخصوصاً انواعی از آن مانند میگرن. استروژن وظیفه کنترل موادی شیمیایی در مغز را برعهده دارد که روی حس درد تأثیر می‌گذارند. هر میزان افت در سطح استروژن، محرکی برای سردرد محسوب می‌شود.

دلایلی که باعث تغییر سطح هورمون‌ها می‌شوند، عبارتند از:

۱- چرخه قاعدگی

درست پیش از شروع پریود، سطح استروژن و پروژسترون به پایین‌ترین حد خود می‌رسد.

۲- بارداری

در دوران بارداری سطح استروژن بالا می‌رود. بسیاری از زنان در دوران بارداری سردردهای هورمونی را تجربه نمی‌کنند. با این حال، برخی از زنان در اوایل بارداری به سردرد هورمونی دچار می‌شوند و پس از گذشت ۳ ماه، از این دردها نجات می‌یابند. بعد از زایمان نیز سطح استروژن به سرعت پایین می‌آید.

۳- قبل از یائسگی و دوران یائسگی



در دوران قبل از یائسگی برای برخی از زنان، نوسان سطح هورمون‌ها با سردرد همراه می‌شود. دو سوم از زنانی که از میگرن رنج می‌برند، ادعا می‌کنند که با شروع دوران یائسگی علائم سردرد در آنها از بین می‌رود. البته گاهی سردردها در دوران یائسگی رو به وخامت می‌روند.

۴- قرص‌های جلوگیری از بارداری و درمان جایگزین هورمونی

این قرص‌ها و درمان‌ها در سطح هورمون‌ها نوساناتی به وجود می‌آورند. زنانی که به علت تغییرات هورمونی به میگرن و سردرد هورمونی دچار می‌شوند، در مدت مصرف این قرص‌ها و در طول هفته‌ی آخر چرخه، حملات میگرنی را تجربه می‌کنند.

۵- سایر عوامل مؤثر در سردردهای هورمونی

- ژنتیک و وراثت نیز در ایجاد میگرن‌های مزمن مؤثر هستند.
- علاوه بر نوسان سطح هورمون‌ها دلایل دیگری نیز باعث سردرد می‌شوند:
- خواب خیلی زیاد یا خیلی کم
- نخوردن برخی از وعده‌های غذایی
- تغییرات ناگهانی آب و هوا
- صدا، بو یا نور شدید
- مصرف زیاد کافئین یا ترک مصرف آن
- مصرف نوشیدنی‌های الکلی، به ویژه شراب قرمز
- مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده، ماهی دودی و سوسیس‌های نیمه‌آماده
- استرس
- مصرف پنیرهای قدیمی، یعنی پنیرهایی که بیش از ۶ ماه از تاریخ تولید آنها گذشته باشد.
- مصرف مونوسدیم گلوتامات که یک نوع عطر و طعم‌دهنده‌ی غذایی است
- محصولات سویا
- شیرین‌کننده‌های مصنوعی

علائم سردردهای هورمونی



سردرد و میگرن، شایع‌ترین نشانه‌ی سردرد هورمونی می‌باشد. البته برخی از زنان تجربه‌های متفاوتی دارند. این علائم متفاوت به پزشک **متخصص** در تشخیص سردرد هورمونی کمک می‌کند. میگرن‌های هورمونی یا قاعدگی، به میگرن‌های عادی شباهت دارند و یا به شکل میگرن‌های توأم با اختلالات حسی-بینایی (میگرن اورا) بروز می‌کنند یا به شکل ساده و بدون نشانه‌های میگرن اورا.

میگرن مشکلی تکان‌دهنده و خفقان‌آور است که از یک طرف سر شروع شده و باعث بروز مشکلاتی مانند حالت تهوع یا استفراغ و حساسیت به نور و صدا می‌شود. دیگر علائم سردردهای هورمونی عبارتند از:

- خستگی
- ازدست‌دادن اشتها
- دردهای مفصلی
- آکنه
- ایجاد ناهماهنگی در بدن، مانند اختلال در پلک زدن، اختلال تکلم و...
- بیوست
- میل به مصرف الکل، نمک یا شکلات
- کاهش ادرار

درمان سردرد هورمونی

شروع کردن هرچه زودتر درمان، شانس بهبودی را افزایش می‌دهد. این روش‌ها می‌توانند مؤثر واقع شوند:

- مصرف مقدار زیادی آب برای هیدراته ماندن بدن
 - درازکشیدن و استراحت در اتاقی ساکت و تاریک
 - قراردادن پارچه‌ی خنک یا کیسه‌ی یخ روی سر
 - تنفس عمیق یا سایر تمریناتی که باعث آرامش می‌شوند
 - ماساژ دادن قسمتی از سر که درد می‌کند
- بیوفیدیک، نیز قادر است به بیمار کمک کند تا شیوه‌ی آرام‌کردن ماهیچه‌های خاصی از بدن را یاد گرفته و در نتیجه باعث کاهش تعداد و شدت درد در سردردهای هورمونی

شود. تجویز مکمل‌های منیزیم توسط پزشک نیز می‌تواند راهگشا باشد. این مکمل‌ها برای کاهش شدت سردرد مفید هستند. کاهش استرس و اضطراب نیز از سردرد یا حمله‌های میگرنی جلوگیری می‌کند.

درمان سردرد هورمونی با مصرف دارو



برخی داروها در کوتاه‌مدت دارای اثرات درمانی بسیاری هستند. این داروها در زمان آغاز سردرد یا حمله میگرنی باید مصرف شوند و دارای دو نوع هستند.

• داروهای ضدالتهاب بدون **استروئید** (NSAIDs) که بدون نسخه تجویز می‌شوند، مانند ایبوپروفن.

• تریپتان که برای درمان میگرن استفاده می‌شود و باعث کاهش شدت حمله‌های میگرنی می‌شوند.

روش‌های پیشگیری با دارودرمانی برای زنانی که به‌طور دائمی سردردهای هورمونی را تجربه می‌کنند، می‌تواند مؤثر باشد. این داروها، یا باید روزانه مصرف شوند یا قبل از شروع چرخه‌ای که احتمال شروع سردردهای هورمونی در آن وجود دارد. شیوه‌ی کار داروها به این شکل است:

• ضدانعقاد

• مسدودکننده‌ی گیرنده‌ی آدرنرژیک بتا (بتا بلاکرها)

• داروهای ضدافسردگی

• مسدودکننده‌های کانال کلسیم

هورمون‌درمانی برای درمان سردرد هورمونی

در صورت عمل نکردن درمان‌های جلوگیری‌کننده، احتمالاً پزشک به هورمون‌درمانی رو می‌آورد. ممکن است پیگیری درمان به‌صورت چسب‌های درمانی (پچ) یا مصرف روزانه‌ی قرص انجام شود. قرص‌های ضدبارداری نیز برای متعادل کردن هورمون‌ها و کاهش سردردهای هورمونی کاربردی هستند.

پزشک با توجه به مشکل شما دارودرمانی را با دُز مصرفی استروژن کمتر در جهت کاهش علائم شروع می‌کند. برای برخی از زنان، استفاده از بسته‌ی قرص کنترل و پیشگیری از

بارداری بعدی توسط پزشک تجویز می‌شود، به این صورت که مصرف بسته‌ی بعدی قرص‌های پلاسیبو (دارونما) بدون هورمون به منظور پیشگیری از بارداری در هفته‌ی آخر قطع می‌شود. این شیوه درمان معمولاً برای ۳ تا ۶ ماه در یک دوره توصیه می‌شود و کاهش حمله‌ها را در پی دارد.

درمان سردرد در دوران بارداری یا شیردهی



اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی به سر می‌برید و یا به بچه‌دار شدن فکر می‌کنید، درباره‌ی مصرف دارو لازم است با پزشک مشورت داشته باشید. برخی از داروهای سردرد می‌توانند در رشد جنین اختلال به وجود بیاورند. در این مواقع داروها و روش‌های جایگزین توسط پزشک تجویز می‌شود.

درمان سردرد قبل از دوره‌ی یائسگی یا در طول آن

در صورت استفاده از درمان جایگزینی هورمون و افزایش سردرد، برای ایجاد تعادل در دُز مصرفی لازم است با پزشک مشورت داشته باشید. چسب‌های (پچ) استروئیدی باعث ثبات و کاهش دُز استروژن می‌شوند و می‌توانند باعث کاهش شدت و بسامد سردردهای هورمونی شوند.

جلوگیری از سردرد هورمونی

اگر عادت ماهیانه‌ی منظمی دارید، پزشک درمان‌های پیشگیرانه برای شما تجویز می‌کند. درمان‌هایی که از چند روز قبل از عادت ماهیانه آغاز شده و تا بیش از ۲ هفته ادامه دارند. در برخی مواقع مصرف روزانه‌ی داروها لازم است. بهتر است رژیم غذایی، روند و برنامه‌ی عادت ماهیانه، خواب و تمرینات ورزشی‌تان را یادداشت کنید. این پیگیری باعث می‌شود محرک‌های ایجاد سردرد را بهتر شناسایی کنید. در صورت مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری، از پزشک خود درباره‌ی موارد زیر سؤال کنید:

- آیا می‌توانم از درمان فاقد پلاسیبو یا پلاسیبوی آن اندک استفاده کنم؟

- آیا می‌توانم در روزهای تعیین‌شده برای مصرف پلاسیبو از چسب‌های استروژنی استفاده کنم؟
 - آیا می‌توانم قرص‌هایی با دُز کمتر استروژن مصرف کنم؟
 - آیا می‌توانم قرص‌های شیردهی را جایگزین سایر روش‌های دارودرمانی کنم؟
 - آیا می‌توانم قرص‌هایی با دُز کم استروژن را جایگزین مصرف پلاسیبو کنم؟
- اگر اخیراً قرص‌های ضدباردای مصرف نکرده‌اید، از پزشکتان بپرسید مصرف آنها میزان سردردهای هورمونی را کم می‌کند یا خیر.

عوارض جانبی و علائم هشدار دهنده



Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

دکتر سید حسین آقامیری

- افرادی با تجربه‌ی میگرن، بیشتر ریسک ابتلا به اختلال‌های زیر را دارند:
- افسردگی
 - اضطراب
 - اختلال خواب

امکان بروز این اختلالات برای زنانی که سردردهای هورمونی متداوم یا میگرن‌های قاعدگی را تجربه می‌کنند، نیز وجود دارد. مصرف قرص‌های ضدبارداری و استروژن برای بیشتر زنان خطری ندارد؛ اما همچنان به میزان بسیار بسیار اندکی باید احتمال سکته مغزی یا لخته‌شدن خون را پیش‌بینی کرد. زنان دارای فشار خون بالا یا سابقه سکته مغزی در خانواده، بیشتر در خطر هستند. در صورت بروز این مشکل، مراجعه به پزشک فوق تخصص سکته مغزی توصیه می‌شود.

در صورت مواجهه با سردردی ناگهانی و شدید، هرچه زودتر باید به فوریت‌های پزشکی مراجعه کنید. در کل احتمال بروز این علائم وجود دارد:

- گرفتگی گردن
- سرگیجه
- تنگی نفس
- خارش و تحریک پوستی
- کاهش بینایی