

طیف متنوعی از داروها به طور ویژه ای برای درمان میگرن ها طراحی شده اند.

به علاوه برخی از داروهای دیگری که عموماً برای درمان مشکلات دیگر تجویز می شوند، ممکن است همچنین به تسکین یا پیشگیری از میگرن ها کمک کنند.

داروهای مورد استفاده در درمان میگرن عموماً به دو گروه تقسیم می شوند:



۱- داروهای تسکین دهنده ی درد

این داروها به عنوان درمان سریع اما بی فایده برای میگرن هستند، در طی حمله های میگرن مصرف می شوند و برای توقف علائمی که از قبل شروع شده اند، طراحی گشته اند.

۲- داروهای پیشگیری کننده

این داروها که به صورت منظم مصرف می شوند اغلب به صورت روزانه پایه ریزی شده اند و مصرف آن ها برای کاهش شدت و تکرر میگرن ها توصیه می گردد.

پیدا کردن استراتژی مناسب برای مدیریت میگرن تان به تکرر و شدت سردردتان و این که میگرن تا چه حد باعث ناتوانی و ضعف در شما می شود، بستگی دارد.

اگر باردار یا شیرده باشید مصرف برخی داروها برای شما توصیه نمی شوند و برخی داروها نیز برای کودکان استعمال نمی گردند. پزشک معالج تان می تواند به یافتن داروی مناسب برای شما کمک نماید.

داروهای تسکین دهنده ی درد(مسکن ها):

برای دست یابی به بهترین نتیجه می بایست به محض این که نشانه ها و علائم یک میگرن را تجربه نمودید، داروهای مسکن تان را مصرف نمایید. مصرف این داروها ممکن است به استراحت و یا خواب شما در یک اتاق تاریک پس از صرف غذا کمک نمایند.

* داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs):



این داروها مانند ایبوپروفن (Advil, Motrin, others) یا آسپیرین ممکن است به تسکین میگرن های ملایم کمک نمایند.

داروهایی که به طور ویژه برای درمان میگرن به بازار عرضه می شوند مانند ترکیبی از استامینوفن، آسپیرین و کافئین نیز ممکن است میگرن های ملایم را تسکین دهند ولی به تنهایی برای تسکین میگرن های شدید کفایت نمی کنند.

اگر این داروها برای مدت زمانی طولانی و یا با تکرر زیاد مصرف شوند مصرف آن ها می تواند منجر به زخم ها، خونریزی معده و روده و سردردهای برگشت پذیر گردد.

* تریپتامین ها:

برای اغلب افرادی که به حمله های شدید میگرن مبتلا هستند تریپتان ها داروهای انتخابی هستند، آن ها در تسکین درد، حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا که با میگرن همراه باشد موثر هستند.

داروهای این گروه عبارت هستند از سوماتریپتان (Imitrex) و ریزاتریپتان (Maxalt) و ناراتریپتان (Amerge) و Zolmitriptan (Zomig) و almotriptan یا Axert و frovatriptan یا Frova و eletriptan یا Relpax.

اثرات جانبی تریپتان ها شامل تهوع، گیجی و ضعف عضلانی می باشند و مصرف آن ها برای افراد در معرض خطر سکته ها و حمله های قلبی توصیه نمی شود.

یک ترکیب دارویی جدید (تنها به صورت قرص) از داروی sumatriptan و داروی ناپروکسین سدیم (treximet) در سال ۲۰۰۸ میلادی در دسترس قرار گرفت. مصرف ترکیب این دو دارو نسبت به مصرف یکی از آن ها به تنهایی، در تسکین علائم میگرن موثرتر است.

* ارگوت ها:

ارگوتامین (Migergot, Cafergot) نسبت به تریپتان ها بسیار ارزان تر است از طرفی کمتر هم موثر می باشد.

همچنین به نظر می رسد که این نوع دارو بیشترین اثربخشی را برای افرادی که دردشان بیش از ۴۸ ساعت به طول می انجامد، دارد.

دهیدرو ارگوتامین (migranal) مشتقی از ارگوت ها می باشند که موثرتر بوده و عوارض جانبی کمتری را نسبت به ارگوتامین ها دارند.

* داروهای ضد تهوع:

از آن جا که حمله های میگرنی اغلب به همراه تهوع (با و یا بدون استفراغ) هستند، مصرف این داروها برای بهبود تهوع مطلوب است و اغلب با مصرف داروهای دیگر ترکیب می شود.



از جمله داروهایی که مکرراً تجویز می شوند عبارت هستند از: **Metoclopramide** (مصرف خوراکی) و یا **Pro chlorpromazine** (به صورت خوراکی و یا از طریق شیاف مقعد)

* ترکیبات بوتالبتال (**Butalbital**):

داروهایی هستند که داروی مسکن **Butalbital** را با آسپیرین یا استامینوفن ترکیب می نمایند (**Butapap, Phrenlin Forte**).

این داروها برخی اوقات برای درمان حمله های میگرنی استفاده می گردند. برخی ترکیبات درمانی نیز شامل کافئین و یا کدئین (**Esgic-Plus, Fioricet**) می باشند. از آن جا که این داروها خطر ایجاد سردردهای برگشت پذیر و دیگر عوارض جانبی را دارند لذا می بایست به صورت غیر مکرر مصرف شوند.

* اوپیات ها:

شامل داروهایی از جمله داروی های مخدر (**narcotic**) به ویژه کدئین هستند و برخی اوقات ممکن است برای معالجه ی درد میگرن وقتی افراد نمی توانند تریپتان یا ارگوت مصرف کنند، استفاده شوند. **Narcotic** ها اعتیاد آور هستند و اغلب، تنها به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می شوند.

درمان های شیوه ی زندگی

روش های خوددرمانی می تواند به تسکین و توقف درد میگرن کمک نماید.

امتحان کردن نرمش هایی برای آرام سازی

آرام سازی ماهیچه ها مثل مدیتیشن و یوگا به هیچ ابزاری نیاز ندارند. شما می توانید آن ها را در کلاس های آموزشی یا در خانه با استفاده از کتاب ها یا نوارها یاد بگیرید و می توانید هر روز نیم ساعت آن ها را انجام دهید. ممکن است عامل آرامش بخشی را برای خود بیابید برای مثال گوش کردن به موسیقی، باغبانی، دوش داغ گرفتن یا خواندن کتاب.

خواب کافی داشته باشید، اما پُر خوابی نکنید

متوسط خواب مورد نیاز برای بزرگسالان، ۶ تا ۸ ساعت در شبانه روز است. همچنین بهتر است که در زمان مشخصی به رختخواب بروید و در زمان مشخصی بیدار شوید.

استراحت و آرامش

وقتی احساس می کنید که سردردی به سراغ تان می آید اگر برای تان امکان دارد در تاریکی و در اتاقی ساکت، استراحت کنید.



یک تکه یخ پیچیده شده در پارچه را در پشت گردن تان و روی مناطق دردناک در پوست سر با فشار دادن آرام نگه دارید و بمالید.

دفتر یادداشت روزانه برای سردردتان داشته باشید
یادداشت های ثبت سردردهای تان را ادامه دهید حتی پس از این که به پزشک مراجعه کرده باشید. این امر به شما کمک خواهد کرد که یاد بگیرید چه چیزهایی میگردن های شما را تحریک خواهند کرد و چه معالجاتی موثرتر هستند.

در این معالجه، پزشک تعداد زیادی سوزن یک بار مصرف نازک در داخل چندین منطقه از پوست تان در نقاط مشخص جا گذاری می کند. تعدادی از آزمایشات بالینی دریافته اند که طب سوزنی ممکن است برای سردرد مفید باشد.
* بیوفیدبک:

بیوفیدبک نوعی روش تجسم خلاق و کنترل فکر و فرآیند ذهنی است. معلوم شده است که بیوفیدبک در تسکین دردهای میگرنی موثر می باشد. این روش آرام سازی از ابزار ویژه ای برای آموزش نحوه ی بررسی و مدیریت پاسخ های جسمانی خاص مرتبط با استرس (مثل کشش و انبساط عضلانی) مدد می گیرد.
* ماساژ:

ماساژ ممکن است به کاهش تناوب میگرن کمک کند و می تواند کیفیت خواب تان را بهبود بخشد، لذا این امر می تواند در جهت پیشگیری از میگرن مفید باشد.

* گیاهان، ویتامین ها و مواد معدنی:
بعضی مدارک حاکی از اثر بخشی گیاه **feverfew** و **butterbur** در پیشگیری از میگرن ها یا کاهش شدت آن ها می باشند.



همچنین مصرف دوز بالایی از ریبوفلاوین (ویتامین ب ۲) ممکن است به وسیله ی تصحیح کردن کمبودهایی در سلول های مغزی از میگرن ها پیشگیری کند. مصرف مکمل های کوآنزیم Q۱۰ نیز ممکن است در بعضی از افراد مفید باشند. مکمل های سولفات منیزیم ممکن است تناوب سردردها را در بعضی افراد کاهش دهند اگرچه همه ی مطالعات با این موضوع موافق نیستند.

* به نظر می رسد که مصرف منیزیم درون وریدی در بعضی از افراد مدت زمان یک سردرد شدید را کاهش دهد، مخصوصا افرادی که کمبود منیزیم دارند.

از دکترتان بپرسید که آیا این معالجات مذکور برای شما مناسب هستند و یا خیر؟
اگر باردار هستید از گیاهان نام برده استفاده نکنید.