



دانشجویان زیادی از سردرد ، میگرن رنج می برند. علامت اصلی میگرن معمولاً سردرد ضرباننداری است که می تواند بسیار شدید باشد. بسیاری از افراد علائم دیگری مانند تهوع ، استفراغ ، و حساسیت به صدا و نور را هم تجربه می کنند. درد میگرنی می تواند با یک علامت هشدار دهنده ( aura ) که قبل از سردرد شروع می شود همراه باشد. عوامل شروع کننده حمله سردرد میگرنی در افراد مختلف معمولاً متفاوت است. بنابراین در manage میگرن هر فرد می تواند با شناسایی عوامل شروع کننده حمله سردردش اولین گام را بسوی کنترل حملات میگرنی بردارد.

**عوامل احتمالی مربوط به تغذیه ، شیوه زندگی ، داروها و عوامل هورمونی شروع کننده حملات میگرنی:**

- مصرف الکل - سیگار
- استرس
- قرصهای جلوگیری از بارداری
- پرئود ماهیانه در خانم ها و تخمک گذاری
- خواب مختل و خستگی

- پنیرهای مانده
- بلوغ و یائسگی
- مواد نگهدارنده، اضافه شونده به غذاها
- خوردن نا منظم
- مصرف قهوه زیاد
- شکلات
- ورزشهای ناگهانی و شدید
- داروها ( قرصهای جلوگیری از حاملگی ، داروهای ضد آسم ، آنتی بیوتیک ) عوامل محیطی: نور (نور مستقیم خورشید، لامپهای چشمک زن ، لامپ های فلورسنت) بوها ( بوی عطر و دود سیگار ) تغییرات فشارهای بارومتریک ( مثل سوار شدن در هواپیما )

خوشبختانه راههای موثری برای کنترل حملات میگرنی موجود می باشد. تغییر دادن بعضی از عادات و شیوه زندگی و استفاده از درمانهای دارویی در پیشگیری از حملات میگرنی موثر هستند. تغییرات رفتاری شامل دریافت غذای منظم ، کاهش استرس و بکار بردن تکنیکهای relax بودن و دوری از عوامل شروع کننده میگرن. روشهای موثر برای کاهش دادن استرس و ایجاد relaxation اگرچه استرس به صورت یک بخش ثابت زندگی همه افراد در آمده است اما افراد مبتلا به میگرن به صورت اختصاصی نسبت به اثرات استرس آسیب پذیر هستند.

### راههای ساده زیر برای کنترل استرس:

- استراحت کافی
- شرکت در فعالیتهای آثروبیک ( فعالیتهای ورزشی که با مصرف اکسیژن همراه هستند) حتی راه رفتن به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ، ۳ تا ۴ بار در هفته می تواند موثر باشد.
- دریافت وعده های غذایی در فواصل زمانی مناسب
- اجتناب از مصرف مواد غذایی که بعنوان شروع کننده حملات میگرنی مطرح هستند.
- منشاء استرس در زندگی خود را شناسائی و برای رته حل ها آن کار کنید.
- یاد بگیریید که در مواجهه با حوادث غیر معمول ابتدا بنشینید و relax باشید.

### درمان دارویی:

طیف زیادی از داروها می تواند در درمان و پیشگیری از میگرن موثر باشد. جهت برخورداری از این درمانها به مرکز بهداشت و درمان مراجعه کنید.