

تغذیه و میگرن

راهنمای تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به میگرن

مؤلفین:

مهران نوری، سارا صحائی، نیلوفر شعاعی، مهسا شیرانی بیدآبادی

و

دکتر غلامرضا عسکری

زیر نظر:

دکتر رضا امانی

استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



عنوان و نام پدیدآور	تغذیه و میگرن/مؤلفین مهران نوری ... [و دیگران] : زیر نظر رضا امانی.
مشخصات نشر	تهران : نواندیشان آریا کهن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۷ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۷۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مؤلفین مهران نوری، سارا صحائی، نیلوفر شعاعی، مهسا شیرانی بیدآبادی، غلامرضا عسکری.
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	میگرن -- تأثیر تغذیه
موضوع	Migraine -- Nutritional aspects
موضوع	میگرن -- درمان
موضوع	-- Treatment Migraine
موضوع	میگرن -- رژیم درمانی
موضوع	Migraine -- Diet therapy
شناسه افزوده	نوری، مهران، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	امانی، رضا، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	RCT9۲
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۷۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۲۱۰۸۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

تغذیه و میگرن

راهنمای تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به میگرن

مؤلفین:

مهران نوری، سارا صحائی، نیلوفر شعاعی، مهسا شیرانی بیدآبادی
و دکتر غلامرضا عسکری
زیر نظر: دکتر رضا امانی

ناشر: نواندیشان آریا کهن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۷۲-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

۶۵۰,۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی
ابتدای خیابان جمالزاده جنوبی، کوچه دانشور
پلاک ۳، واحد ۲
۸۲۰۰ ۶۶۵۷ - ۸۱۰۰ ۶۶۵۷ (۰۲۱)

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین
ساله مؤلف و نشر آن است. تکثیر و فروش آن
به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه
این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در
جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و
محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان
می‌گردد.

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان
می‌باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی
اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب بدون اجازه‌ی
کتابی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر
محفوظ می‌باشد.



مقدمه

میگرن از جمله اختلالات مزمن به حساب می آید که شیوع آن در دنیا ۱۰-۲۰ درصد برآورد شده است. در اروپا از این اختلال عصبی به عنوان یکی از پرهزینه ترین اختلالات یاد می شود که هزینه گزافی سالانه صرف کنترل و درمان این اختلال می شود که بخش عمده این هزینه ها به داروهای مصرفی اختصاص می یابد.

در کشور عزیزمان ایران هم شیوع این اختلال، خصوصاً در بزرگسالان بالا می باشد که هزینه زیاد درمانی را برای افراد به دنبال دارد. استفاده از مسکن در این بیماران که بخش عمده هزینه درمانی را به خود اختصاص می دهد، عوارض جانبی زیادی را هم به همراه دارد. افزایش اطلاعات در مورد انواع میگرن، عوامل خطر، اختلالات مرتبط با آن، چگونگی مراقبت و کنترل بیماری می تواند در کنترل این بیماری به عنوان کمک شایانی به حساب آید.

انگیزه نویسندگان در نگارش این کتاب تحت عنوان "راهنمای تغذیه ای در بیماران مبتلا به میگرن"، ارائه جدیدترین دستاوردها و مطالعات صورت گرفته در حوزه درمان های مکمل برای بیماران مبتلا به میگرن می باشد. بدون شک این کتاب هم همانند بسیاری از کتاب های تألیف شده، خالی از اشکال نمی باشد. لذا راهنمایی سروران و خوانندگان محترم در تکمیل و رفع نواقص احتمالی راهگشا باشد.

در پایان جا دارد از جناب آقای **دکتر رضا امانی** استاد و مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که با صبر و حوصله فراوان، نویسندگان را در نگارش این کتاب راهنمایی کردند و **دکتر غلامرضا عسکری** که ویرایش علمی کتاب را با دقت و صرف وقت زیاد انجام داده اند، کمال قدردانی و تشکر را داشته باشیم.

نویسندگان کتاب

فهرست

فصل اول:

۱۲	مقدمه.....
۱۴	اپیدمیولوژی.....
۱۴	فراوانی میگرن.....
۱۴	مشکلات همراه میگرن.....
۱۵	نقش ژنتیک در میگرن.....
۱۶	معیارهای تشخیص میگرن.....
۱۸	عوامل شروع کننده میگرن.....
۱۸	خصوصیات زمانی سردرد.....
۱۸	سن شروع.....
۱۸	زمان رسیدن به حداکثر شدت.....
۱۹	تکرار و تناوب.....
۱۹	زمان بروز علائم در طول روز.....
۱۹	طول مدت.....
۲۰	عود.....
۲۰	واکنش ریباندی به داروهای ضد درد.....
۲۱	مراحل پیش از شروع درمان پیشگیری کننده.....
۲۲	طول مدت درمان.....
۲۴	داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای (تری سیکلیک ها).....
۲۴	داروهای مهارکننده اختصاصی بازجذب سروتونین.....
۲۵	داروهای ضد تشنج (گابا ارژیک).....
۲۵	والپورات.....

۲۵	گاباپنتین
۲۶	توکسین بوتولینوم نوع A (بوتااکس)
۲۷	منابع فصل

فصل دوم

۲۸	انواع سردرد و میگرن
۳۰	سردرد تشیی
۳۰	سردردهای نوع تشیی در افراد مبتلا به میگرن
۳۰	مدیریت و کنترل سردردهای تشیی
۳۱	سردردهای خنجری اولیه
۳۱	سردردهای خوشه‌ای
۳۲	تظاهرات بالینی سردردهای خوشه‌ای
۳۲	پاتوفیزیولوژی سردردهای خوشه‌ای
۳۳	میگرن
۳۳	میگرن دوران کودکی و بلوغ
۳۵	سردرد در زنان
۳۵	سردردهای قاعدگی
۳۶	یائسگی و میگرن
۳۷	درمان با جایگزینی استروژن
۳۷	اثر داروهای ضدبارداری خوراکی روی شروع و تکرار سردردها
۳۷	سردردهای حین حاملگی و پس از زایمان
۳۸	میگرن حاملگی
۳۸	شیردهی و درمان میگرن
۳۹	میگرن در سنین بالای ۵۰ سال

آهن	۹۰
کلسیم	۹۲
منیزیم	۹۴
سایر مواد معدنی	۹۷
منابع فصل	۱۰۰

فصل هفتم

مکمل ها	۱۰۲
امگا ۳	۱۰۴
آرژینین	۱۰۶
آلفا-لیپوئیک اسید	۱۰۸
گلوکز آمین	۱۰۹
ال-کارنیتین	۱۱۰
کیوتن یا یوبیکینون	۱۱۱
ملاتونین	۱۱۳
کافن	۱۱۵
پروبیوتیک ها	۱۱۶
کپسایسین	۱۱۹
سروتونین	۱۲۱
فیتواستروژن	۱۲۲
زنجیل	۱۲۴
کورکومین	۱۲۶
منابع فصل	۱۲۸

فصل هشتم

گیاهان دارویی	۱۳۰
سنبل الطیب و بادرنجبویه	۱۳۲
گشنیز	۱۳۴
دونگ کوئی یا گلپر	۱۳۵
گل مینا یا بابونه گاوی	۱۳۶
اسطوخودوس	۱۳۷
نعناع	۱۳۹
باتریور	۱۴۰
جینکوبیلوبا	۱۴۲
عصاره لیمو	۱۴۴
منابع فصل	۱۴۶
فصل نهم	
سایر روش های درمانی	۱۴۸
طب سوزنی	۱۵۰
منابع فصل	۱۵۲
واژه نامه	۱۵۳