

سر درد و تغذیه

سوده رازقی

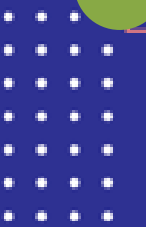
دکترای علوم تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



Shahid Beheshti
University of Medical Sciences



1



اولین دوره
پرستار متخصصی
سر درد و دردهای صورت

The first nurse specialist
course on
headache and facial pain



TEHRAN UNIVERSITY
OF
MEDICAL SCIENCES

iHA | IRANIAN
HEADACHE
ASSOCIATION
انجمن سردرد ایران

مقدمه

مداخلات غذایی می تواند به پیشگیری و درمان سردرد کمک کنند

مداخلات تغذیه ای عموماً کم هزینه و در دسترس هستند

در این بخش به مرور مداخلات تغذیه ای که شواهد علمی تایید شده دارند خواهیم پرداخت



REVIEW ARTICLE

Open Access

Association of diet and headache



Soodeh Razeghi Jahromi^{1,2†}, Zeinab Ghorbani^{3†}, Paolo Martelletti^{4†}, Christian Lamp^{5†}, Mansoureh Togha^{2,6*†}  and
On behalf of the School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS)

برای مطالعه دقیق تر مطالب این بخش می توانید به مقاله بالا رجوع کنید

سرفصل



مکمل ها



محور
روده-مغز



پرهیز های
غذایی



الگو های
غذایی



کاهش
وزن

The first nurse specialist course on headache and facial pain

اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

Weight Management

- **Bariatric surgery**
- **Lifestyle modification:**
 - Diet + exercise



NIH Public Access

Author Manuscript

Obesity (Silver Spring). Author manuscript; available in PMC 2011 November 4.

Published in final edited form as:

Obesity (Silver Spring). 2008 February ; 16(2): 377–383. doi:10.1038/oby.2007.32.

BMI and Headache Among Women: Results From 11 Epidemiologic Datasets

Scott W. Keith¹, Chenxi Wang², Kevin R. Fontaine³, Charles D. Cowan⁴, and David B. Allison¹

سردرد میگرنی در افراد بزرگسال و وزن

- مطالعات انجام شده تاثیر مثبت کاهش روی تغییرات شدت، مدت و دفعات سردرد را نشان می دهند
- بیشترین اثر مربوط به جراحی چاقی (باریاتریک) است. بررسی های تا ۶ ماه پس از جراحی نشان می دهد:
 - ۵۰٪ کاهش در دفعات سردرد ۳-۶ ماه بعد از جراحی
 - ۵۳,۲٪ کاهش در تعداد افرادی که سردرد هایی با طول مدت ۴-۱۲ ساعت را تجربه می کنند
 - درمان کامل سردرد در ۶۸٪ افراد مبتلا به سردرد میگرنی ۱ ماه پس از جراحی

سردرد میگرنی در افراد بزرگسال و وزن

- کاهش معنی دار ولی کمتر با ۶ ماه رژیم و کاهش ۱۰٪ از وزن اولیه نیز مشاهده شده است

سردرد میگرنی در کودکان و وزن

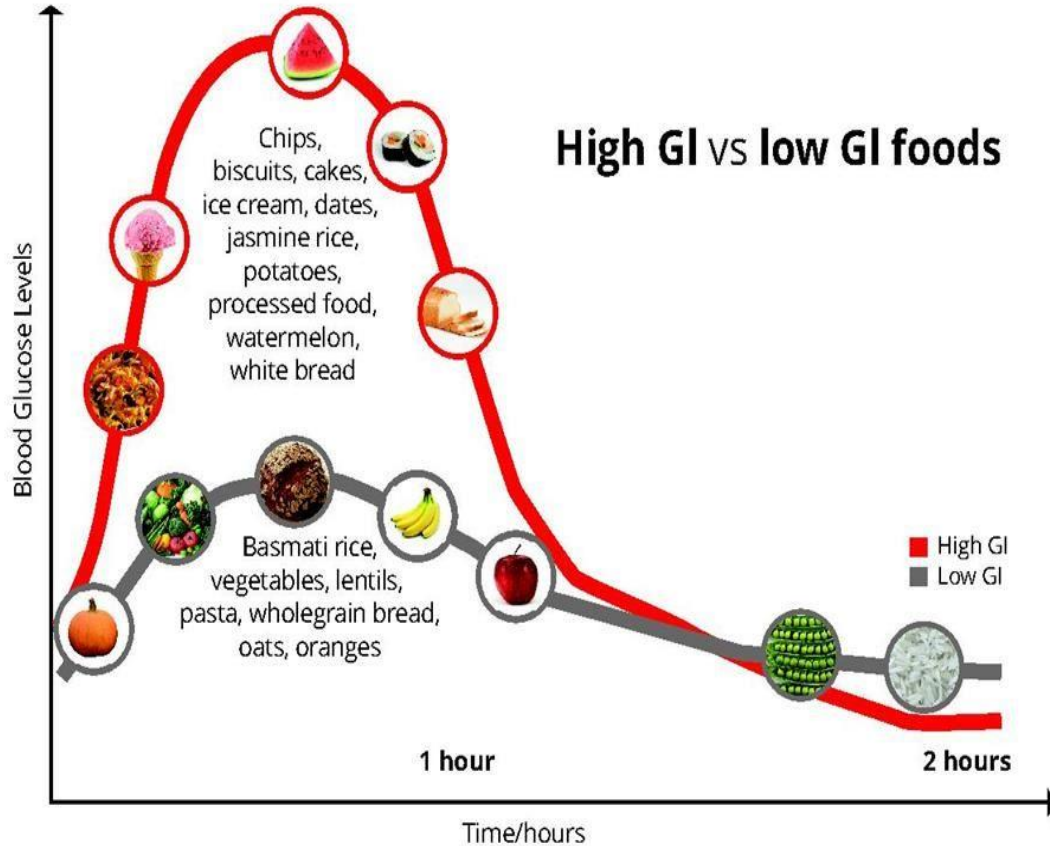
- مطالعات ۶-۱۲ ماهه تاثیر مثبت کاهش روی تغییرات شدت، مدت و دفعات سردرد را نشان می دهند

Eating Pattern

- **Meal schedule:**
 - Small, frequent meals
- **Macronutrient pattern:**
 - Omega-3:omega-6 ratio controlled
 - Moderate carbohydrate
 - Ketogenic
 - Low fat



رژیم غذایی با نمایه گلیسمی پایین



افزایش قند خون در طی ۲ ساعت از مصرف ۵۰ گرم از ماده غذایی خاص تقسیم بر میزان پاسخ قند خون به ماده مرجع (گلوکز یا نان سفید)

کاهش شدت، مدت و دفعات سردرد میگرنی با پیروی از این رژیم گزارش شده است

رژیم غذایی با نمایه گلیسمی پایین

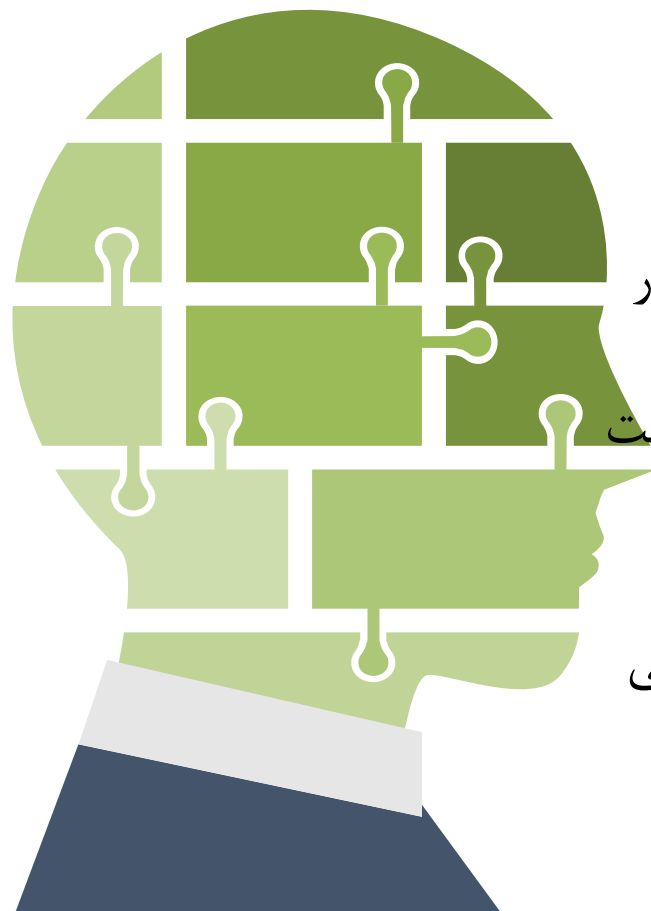
دریافت کربوهیدرات

در رژیم غذایی با نمایه گلیسمی پایین ، نمایه گلیسمی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات که در این نوع رژیم غذایی گنجانده می شوند باید کمتر از ۵۰ باشد. همچنین دریافت کربوهیدرات در این نوع رژیم غذایی بایستی بین ۴۰-۶۰ گرم در روز باشد

همچنین در این نوع رژیم غذایی توصیه می شود که کربوهیدرات ها بطور یکنواخت در کل رژیم غذایی روزانه توزیع شوند و بهتر است همواره کربوهیدرات ها در هر وعده غذایی همراه با یک ماده غذایی حاوی پروتئین و یا چربی مصرف شوند. رعایت این دو توصیه در رژیم غذایی به کاهش نمایه گلیسمی در وعده های غذایی کمک خواهد کرد

دریافت پروتئین

در رژیم غذایی با نمایه گلیسمی پایین، ۳۰٪ از کل کالری دریافتی از پروتئین تأمین می شود



غذاهایی با نمایه گلیسمی پایین (< 55)

نمایه گلیسمی	ماده غذایی	نمایه گلیسمی	ماده غذایی
۴۵	سیب زمینی سرخ شده	۱	نخود
۴۶	لوبیا چیتی	۲۳	نخود بدون پوست
۴۶	چغندر	۲۷	نخودچی
۴۷	برنج تایلندی	۳۰	نان بربری
۴۷	توت خشک	۳۱	لپه
۴۷	نان سنگک	۳۵	ذرت تازه
۴۹	برنج طارم	۳۶	عدس
۴۹	کشمش قرمز	۳۷	باقلا با پوست
۴۹	ماش	۴۰	نان تافتون
۵۰	خرمای زرد زاهدی	۴۰	ماکارونی دم نشده
۵۲	انجیر خشک	۴۲	برنج اوروگوئه
۵۲	لوبیا سفید	۴۲	لوبیا قرمز شبستر

غذاهایی با نمایه گلیسمی متوسط (55-70)

نمایه گلیسمی	ماده غذایی
۵۷	برنج طارم (آبکش، بدون روغن)
۵۷	نخود سبز ورامین
۵۷	کشمش سبز
۵۸	برگه زرد آلو
۵۸	برنج صدری (کته، بدون روغن)
۶۰	ماکارونی دم شده (بدون روغن)
۶۷	برنج کام فیروزی
۶۹	نان لواش بومی



غذاهایی با نمایه گلیسمی بالا (> 70)

نمایه گلیسمی	ماده غذایی
۷۰	سیب زمینی پشندی
۷۰	هویج فرنگی
۸۲	نان باگت
۸۳	نان لواش متری
۸۴	خرمای مضافتی بم
۸۹	سیب زمینی استامبولی
۹۴	سیب زمینی له شده
۹۶	باقلا با پوست
۱۰۰	نان سفید

نمایه گلیسمی میوه ها

۳۸	سیب
۳۱	برگه زردآلو
۵۱	موز
۲۲	گیلاس
۲۵	گریپ فروت
۴۶	انگور (متوسط)
۵۳	کیوی



DASH diet

6-8

servings per day
of whole grains

4-5

servings per day
of vegetables

4-5

servings per day
of fruits

2-3

servings per day of
fat-free or low-fat dairy



4-5

servings per week of
nuts, seeds, legumes

6

Less than
servings per day of
lean meat, poultry, fish

5

Less than
servings per week
of sweets

2-3

servings per day
of fats and oils

Source: National Heart, Lung and Blood Institute

The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) has been shown to help lower blood pressure and prevent heart disease, stroke, diabetes and even some forms of cancer. It focuses on eating more fresh fruits and vegetables.

This is a guide to how much of each food group you should eat every day, based on eating 2,000 calories per day.

UKHealthCare
Gill Heart Institute

The first nurse specialist course on headache and facial pain
اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

رژیم کم چرب

- رژیم غذایی با زیر ۲۰ گرم چربی در روز منجر به $< 40\%$ بهبود در اندکس سردرد و $< 80\%$ بهبود در حدود 70% افراد مورد مطالعه شد
- افزایش میزان امگا-۳ دریافتی و کاهش میزان امگا-۶ دریافتی منجر به 40% کاهش در مجموع ساعات حملات شدید سردرد شد
- رژیم با امگا-۶ کم به علاوه $1500-2000$ میلی گرم مکمل امگا-۳ در روز منجر به 50% کاهش در شدت و 60% کاهش در مدت سردرد شد

منابع اصلی امگا-۶: تمام روغن های مایع بجز زیتون، هسته انگور، کنجد و سبوس برنج به علاوه تمام انواع گوشت قرمز

نظم در وعده غذا



The first nurse specialist course on headache and facial pain

اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت



محور رودی-مغزی

Arzani et al. *The Journal of Headache and Pain*
<https://doi.org/10.1186/s10194-020-1078-9>

(2020) 21:15


The Journal of Headache
and Pain

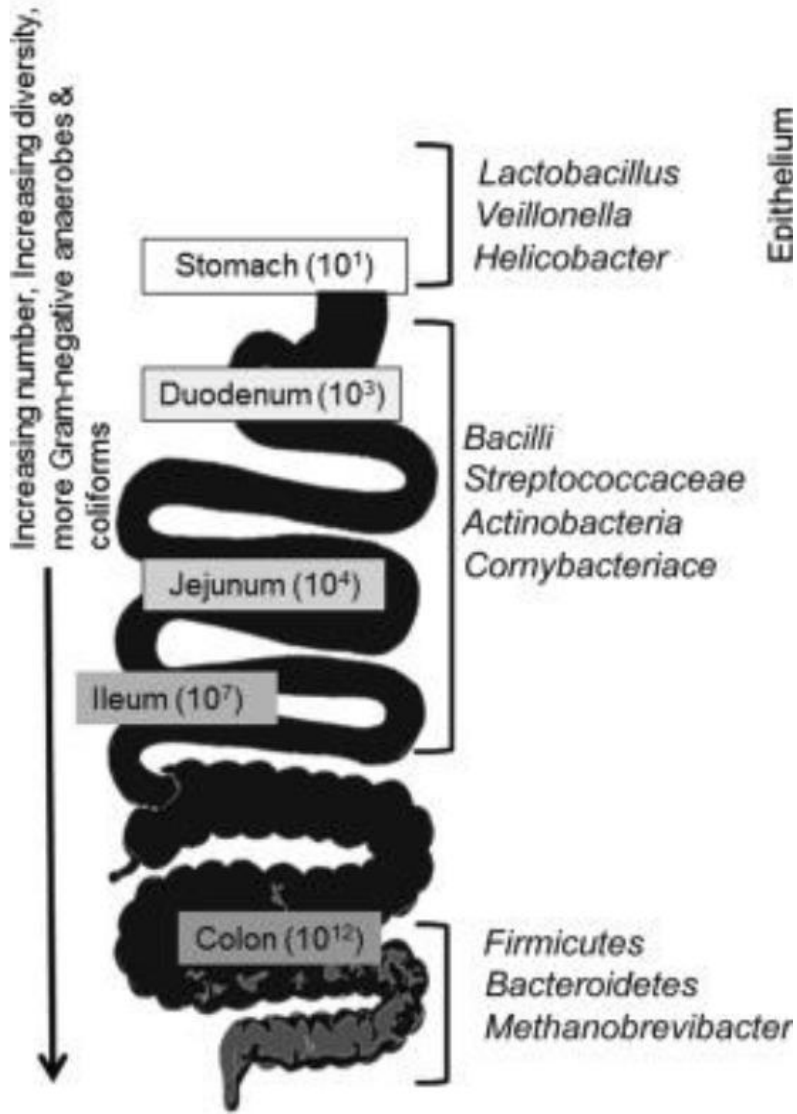
REVIEW ARTICLE

Open Access

Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review

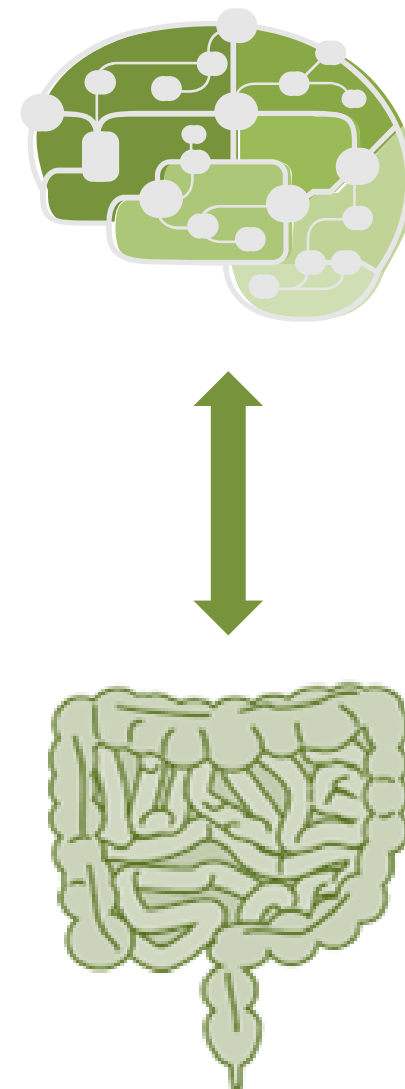
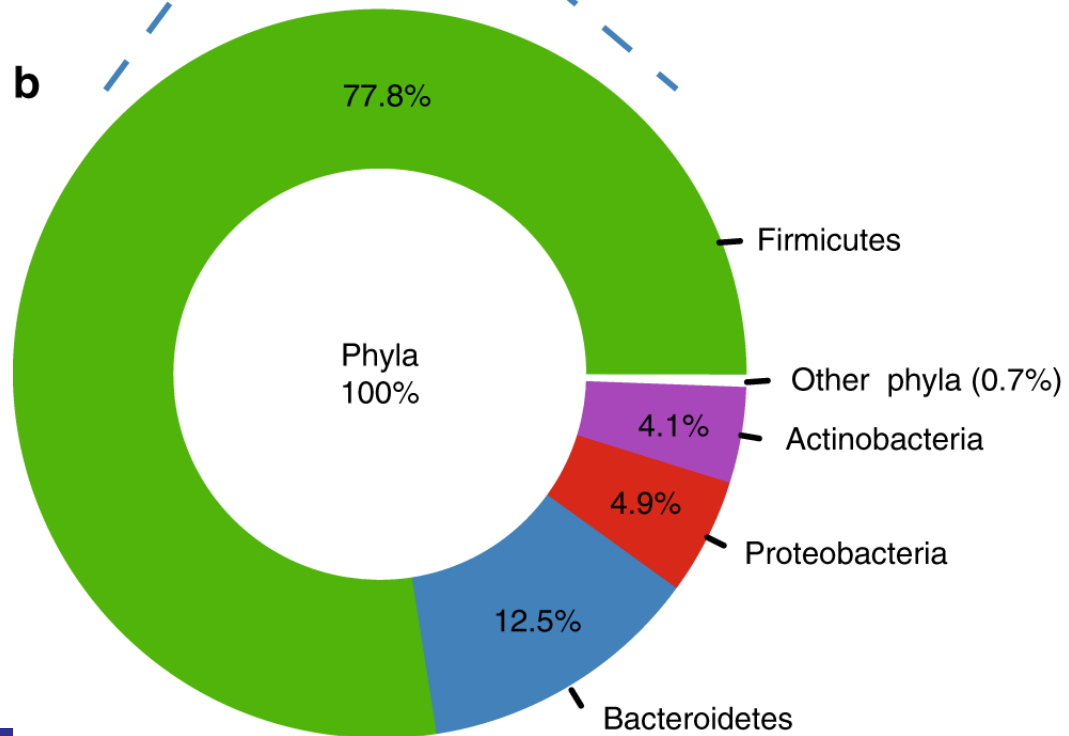
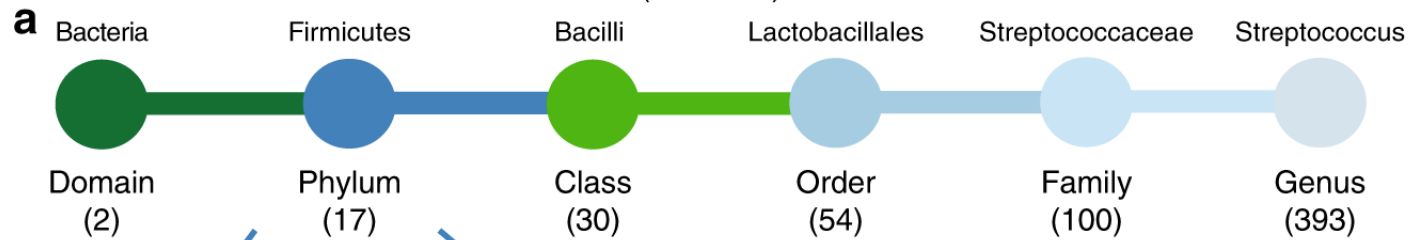


Mahsa Arzani^{1†}, Soodeh Razeghi Jahromi^{2†}, Zeinab Ghorbani^{3†}, Fahimeh Vahabizad^{1,4}, Paolo Martelletti⁵, Amir Ghaemi⁶, Simona Sacco^{7*}, Mansoureh Togha^{1,4*}  and On behalf of the School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS)



- احتمال ابتلا به سردرد میگرنی در افرادی با عفونت هلیکوباکتر پیلوری ۹۲٪ افزایش می یابد.
- ۶-۱۲ ماه پس از درمان هلیکوباکتر پیلوری به ترتیب علائم مربوط به سردرد ۲۳ و ۲۸ درصد کاهش می یابد.
- بین سردرد و مشکلات گوارشی مانند یبوست، IBS، رفلاکس و افزایش ترشح اسید معده رابطه معنی دار وجود دارد.
- به هم خوردن تعادل باکتری های روده با افزایش ترشح فاکتور های التهابی و واسطه های سردرد همراه است.
- استفاده از مکمل پروبیوتیک به کاهش شدت، دفعات و مدت سردرد کمک می کند.

Rotterdam microbiome study composition
(n = 1427)



The first nurse specialist course on headache and facial pain

اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

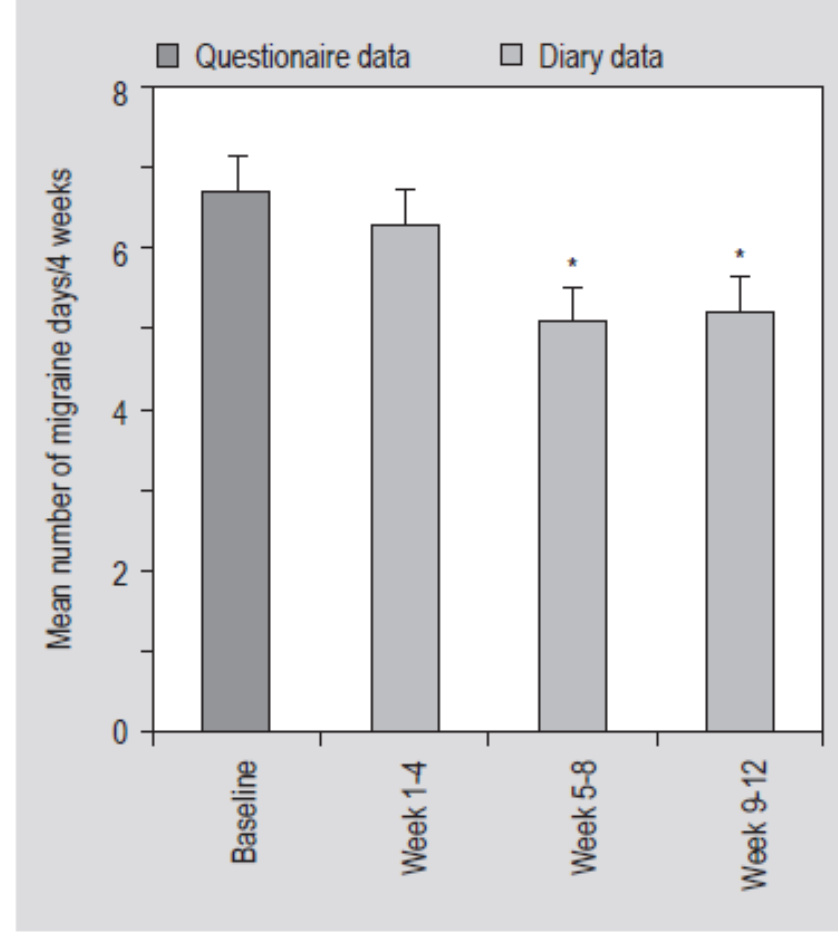
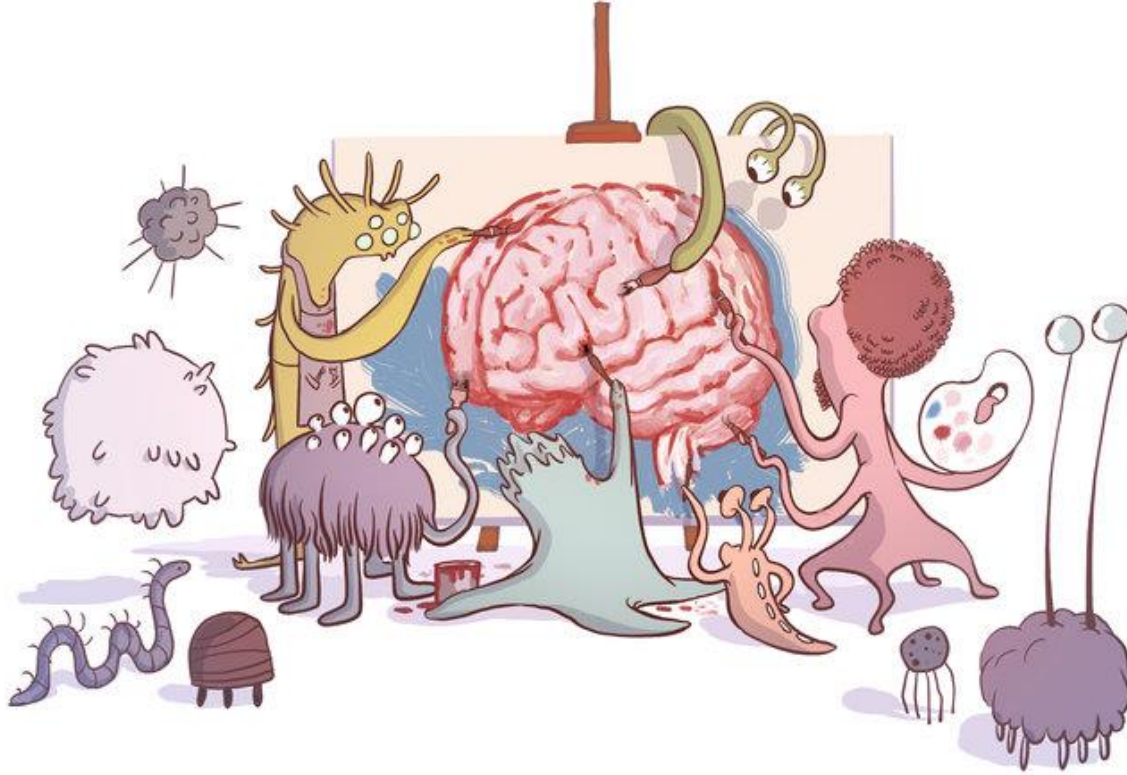


Figure 1. Mean number of migraine days per month at baseline, and after 4, 8, and 12 weeks of oral intake of probiotics in 27 migraine patients. Error bars indicate standard error of the mean. * indicates significant decrease compared with baseline ($P<0.05$).

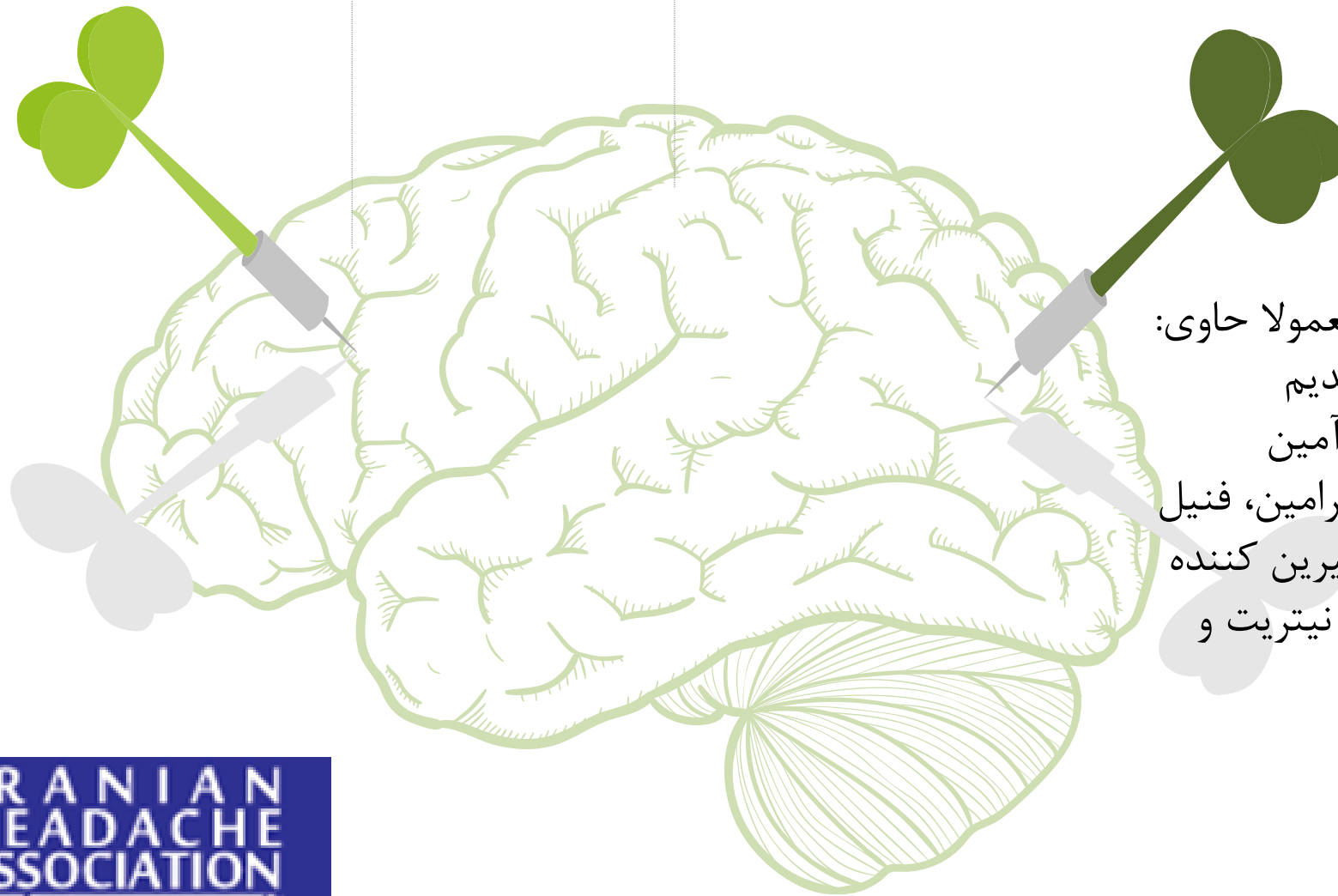
رژیم حذفی

۲۷-۳۰٪ افراد مبتلا به میگرن، تحریک سردرد با یک یا چند ماده غذایی را گزارش می کنند

مواد غذایی که بیشتر به عنوان محرک سردرد گزارش شده است

شکلات، قهوه، آجیل، سوسیس، کالباس، نوشیدنی های الکلی، شیر، مرکبات و پنیر های مانده

این غذا های معمولاً حاوی: کافئین، مونوسدیم گلوتمات، مونوآمین (هیستامین، تیرامین، فنیل اتیل آمین)، شیرین کننده های مصنوعی، نیتريت و گلوتن هستند



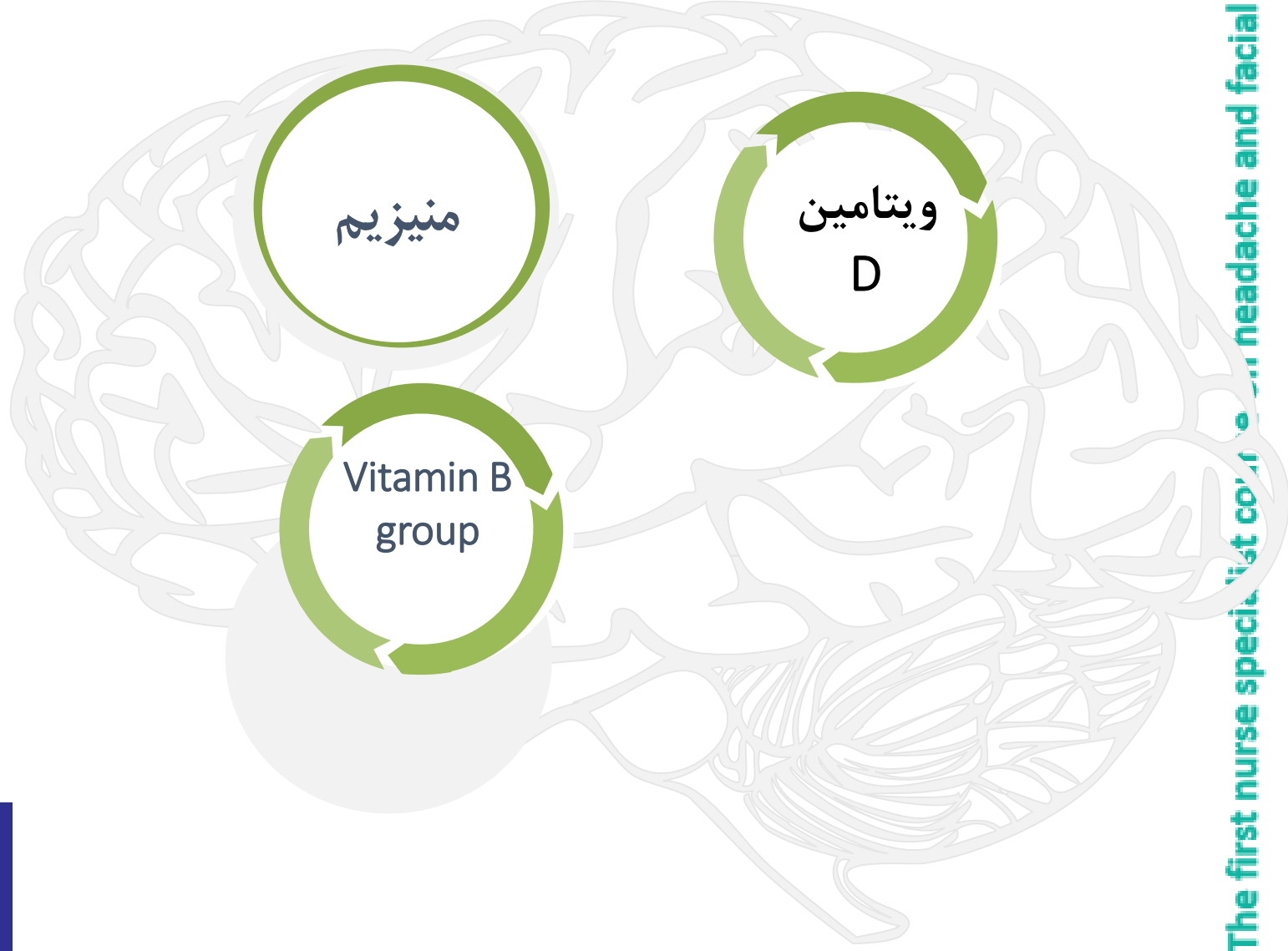
واقعی یا غیرواقعی!

فعالیت هیپوتالاموس در فاز پره ایکتال حمله میگرنی فرد را به سوی خوردن (craving) مواد غذایی خاصی سوق می دهد که ممکن است در شرایط معمول کمتر مصرف کنند (مانند شکلات)

این مسأله باعث می شود که گاهی افراد این مواد غذایی را در بروز سردرد مقصر بدانند محدودیت های شدید غذایی گاهی بی مورد است و منجر به بروز کمبود های غذایی و استرس ناشی از محدودیت ایجاد شده می شود

بهترین روش برای اجرای رژیم حذفی، حذف با توجه به تست آلرژی است

شیر گاو	جو	گردو	سیب
گندم	برنج	گوشت گاو	هلو
شکلات	ماهی	الکل	سیب زمینی
تخم مرغ	انگور	قهوه	مخمر
پرتقال	پیاز	آجیل	موز
سوسیس و کالباس	سویا	شیر بز	توت فرنگی
پنیر	کنسرو فرآورده های گوشتی	ذرت	خربزہ
گوجه فرنگی	بادام زمینی	سردکه	هویج





مقدار توصیه شده مایعات ۲.۷ لیتر برای خانم ها و ۳.۷ لیتر برای آقایان است که با در نظر گرفتن مقدار میوه و سبزی دریافتی، تامین ۲.۲ لیتر مایعات از طریق نوشیدنی برای خانم ها و ۳ لیتر برای آقایان پیشنهاد می شود

ویتامین D و سردرد



مصرف مکمل ۲۰۰۰ IU.d ویتامین D به مدت ۳ ماه موجب بهبود ویژگی های سردرد میگرنی از جمله کاهش تعداد روزهای سردرد، دفعات حملات، مدت زمان و شدت سردردها و تعداد داروهای abortive مورد استفاده بیماران و نیز ناتوانی ناشی از میگرن شد.

بیشترین اثر مربوط به مدت زمان سردرد (حدود ۳۸٪ کاهش) و تعداد مسکن های مصرفی (حدود ۵۰٪) می باشد

کمترین اثر مربوط به شدت سردرد (حدود ۲۵٪ کاهش) می باشد

Vitamins B6, B9, and B12



- استفاده از ترکیب 2 mg of folic acid, 25 mg of vitamin B6, 400 μ g of vitamin B12 به مدت ۶ ماه ناتوانی ناشی از میگرن را تا ۵۰٪ کاهش داد.
- تزریق نوروبیون در هفته قبل از عادت ماهیانه به مدت ۳ ماه شدت سردرد میگرنی را تا ۵۰٪ کاهش داد.
- استفاده از مکمل B1 (300 mg), B6 (80 mg), B12 (500 μ g), B9 (2 mg), به طور جداگانه یا ترکیبی مدت سردرد و میزان استفاده از مسکن را کاهش داد.

Vitamin B2

400 mg ویتامین B2 (ریبوفلاوین) در روز به مدت ۳ ماه منجر به ۵۰٪ کاهش در تعداد سردرد در ۵۹٪ افراد مصرف کننده ریبوفلاوین می شود.
عارضه: اسهال، پولی اوری

Guidelines:

The Canadian Headache Society (CHS) guidelines: **400 mg daily** to eligible patients for migraine prophylaxis.

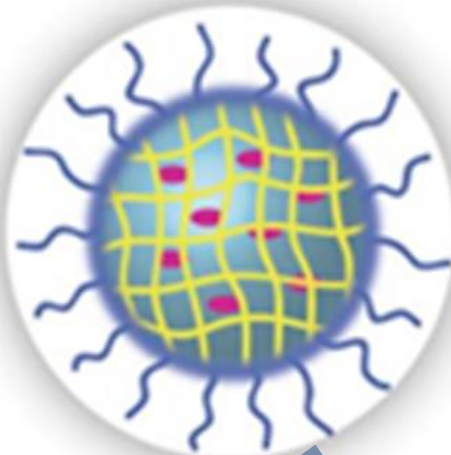
The **AAN/AHS guidelines** : Level B recommendation.

The **EFNS guidelines**: Level C recommendation



منیزیم

CHS: 600 mg elemental magnesium as magnesium citrate



EFNS: Level C and supported use of the same dose of magnesium as the Canadian guidelines

AAN/AHS guideline : Level B recommendation

مصرف 600 mg منیزیم المنتال در روز برای ۱۲ هفته منجر به ۵۰٪ کاهش در تعداد سردرد در ۵۲.۸٪ افراد مصرف کننده می شود

قهوه



جمع بندی



- مدیریت وزن
- تصحیح میکروبیوم روده
- تامین کافی ویتامین های گروه ب، د و منیزیم
- رژیم با مقدار و نوع کربوهیدرات و چربی کنترل شده
- وعده های غذایی منظم و مایعات کافی

سياس





Soodehrazeghi@gmail.com

Razeghi@sina.tums.ac.ir

00989126229144