



מאמר

מיגרנות בהריון

שוב כואב לך הראש? יתכן שיש קשר להריון

מיגרנות בהריון

האם כל הנשים בהריון סובלות ממיגרנה? האם בהכרח הריון מתקשר להתקפי מיגרנות? לפעמים כן. מיגרנה הוא כאב ראש המתבטא בחצי ראש, מלווה בתחושות של דופק בראש

ולפעמים אף יותר תחושות של הקאות או בחילות עד כדי אי יכולת הסובל ממיגרנות לתפקד. רבים מן האנשים הסובלים ממיגרנות חשים ברגישות לאור: מאור של שמש עד למסך של טלוויזיה או מחשב ונזקקים לחדר חשוך ושקט.

רוב הנשים (70%) שבדרך כלל סובלות מהתקפי מיגרנה טוענות כי חל שיפור משמעותי בתדירות ובחומרת המיגרנות במהלך הריון. כמובן שמנגד (30%) מדווחות שחלה החמרה המיגרנה שלהן וישנן נשים המדווחות כי בהריון קיבלו בפעם הראשונה מיגרנה.

מדוע זה קורה ? בהריון הגוף עובר תהליכים מורכבים שמשנים את האיזון היום יומי שבו אנו נמצאים. שינוי האיזון עלול לגרום לתופעת המיגרנה. אצל כל אישה תצוץ בהריון תופעה אחרת, ואין תופעה המקיפה את כל הנשים ההרות. כל אחת לפי רגישותה.

כדי לנסות ולמנוע הופעת המיגרנה, על מה כדאי להקפיד ?

- חשוב להקפיד על שתייה מרובה. שתייה מרובה תועיל אף למניעת התייבשות וכאבי ראש ולמניעת הופעת צירים.
- חשוב להימנע מאכילת שוקולד, גבינה צהובה ומשתיית קולה, העלולים לגרום למיגרנות.
- מעבר לכך, מומלץ מאוד לאכול ארוחות מסודרות, מזינות וטבעיות ככל הניתן.
- ניתן לשקול מתן תוספי מזון כגון חומצה פולית ושמן דגים העשויים לעזור מאוד לעובר.

למה לשים לב ?

כאב ראש חריג וממושך והפרעות הראייה תוך ראיית הבזקים הם מצבים בלתי רגילים וכדאי להתייעץ עם רופא בהקדם.

כאבי ראש בעיקר בשליש השלישי עלולים להיות סימן ראשון לעלייה בלחץ הדם.

האם מותר לקחת כדור נגד כאב ראש ?

בשליש הראשון לא מומלץ לקחת כל כדור. יחד עם זאת יש מספר כדורים המותרים לשימוש בכל תקופת ההריון: אקמול, דקסמול, וכל משפחת הפרצטמול. לא מומלץ שימוש באספירין, אדוויל או רוקל.

בכל מקרה, למיגרנה חזקה גם כדורים אלה לא יועילו רבות. נותר רק להקפיד על מנוחה ושתייה מרובה.