

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Headache Management



Mohammad Ansaripour MD, MPH, PhD
Department of Persian Medicine
Isfahan university of medical sciences





Road Map

- Gut-Brain Axis
- GI induced headache
- Dietary habits
- Weakness induced H.

*H*eadache

*M*anagemet



The Importance



The Importance

- Safe
- Inexpensive
- Available
- Prevention of other diseases





Participant Organs

- GI (strongest)
- Uterus (genital sys.)
- Bladder
- Liver



Avicenna, *The Canon* of medicine



Gut-Brain Axis (pathways)


- Neural
- Endocrine
- Immune
- Microbiota




Lee SH, Lee JJ, Kwon Y, Kim JH, Sohn JH. Clinical implications of associations between headache and gastrointestinal disorders: a study using the hallym smart clinical data warehouse. *Frontiers in neurology*. 2017 Oct 3;8:526.

2628 | VOLUME 381, SUPPLEMENT , 945, OCTOBER 15, 2017

Clinical implications between headache and gastrointestinal disorders: The study using hallym smart clinical data warehouse

J.H. Sohn  • S.W. Lee • S. Kim • S. Hwang

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jns.2017.08.2660>

 PlumX Metrics

Background: The brain and gastrointestinal(GI) tract are strongly connected and previous studies suggest that headache, especially migraine may be associated with various GI disorders. Further knowledge about headache and GI disorders is important: it may affect therapeutic consequence.





Impact of dyspepsia on CNS

- Headache
- Vertigo
- Muscle spasm
- Seizure





بیماری های گوارشی شایع همراه سردرد در مقالات

- دیس پپسی
- سندرم روده تحریک پذیر
- رفلاکس معده به مری
- بیماری های التهابی روده
- یبوست
- بیماری سلیاک
- درد شکم
- عفونت با هلیوکوباکتر پیلوری

تلافی نوغانی مجید، مروری بر سردرد با منشا دستگاه گوارش در متون طب نوین و طب سنتی ایران [پایان نامه]. تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، ۱۳۹۰ هجری شمسی





Reflux and headache

نتیجه	روش تشخیص	جمعیت مورد مطالعه	تاریخ	مطالعه و نوع آن	
سردرد در میان افراد مبتلا به رفلاکس شیوع بیشتری داشت (OR 2.4, CI 2.2-2.6)	پرسشنامه	۴۳۷۸۲ نفر از افراد جامعه	۲۰۰۷ نروژ	مقطعی	Aamodt et al.
حدود ۵۰٪ از افراد مبتلا به رفلاکس یا علائم آن بودند	مطالعه بهداشت و سلامت ملی (NHWS) (2006)	۱۸۳۲ بیمار میگرنی	۲۰۰۹ آمریکا	مقطعی	Katic et al.
در میان افراد مبتلا به رفلاکس، ۷۲٪ دچار سردرد بودند (P=0.000).	پرسشنامه	۱۹۵۸ نفر که بصورت تصادفی انتخاب شدند	۲۰۰۷ ایران	مقطعی	Saberi-Firoozi et al.
درمان رفلاکس با امپرازول ۲۰ میلی-گرم دوبار در روز منجر به بهبود سردرد شد	-	آقای ۴۳ ساله مبتلا به سردرد از سن ۱۹ سالگی	۲۰۰۲ آمریکا	کیس رپورت	Spierings et al.





IBS and Headache

نویسنده	نوع مطالعه	تاریخ	جمعیت مورد مطالعه	روش تشخیص	نتیجه
Boccia et al.	مورد-شاهدی	۲۰۰۶ ایتالیا	۵۰ کودک مبتلا به میگرن ۹ کودک سالم	پرسش‌نامه سونوگرافی معدده	اکثر (۷۰٪) کودکان مبتلا به میگرن، اختلال عملکردی در دستگاه گوارش خود دارند (استفراغ و درد عملکردی شکم) به همراه زمان تخلیه معده طولانی تر ($P < 0.05$)
Anttila et al.	مقطعی	۲۰۰۱ فنلاند	۵۱۳ کودک مبتلا به سردرد اولیه	پرسش‌نامه	نیمی از آنها به درد عملکردی شکم مبتلا بودند ($P = 0.009$)
Groholt et al.	مقطعی	۲۰۰۳ کشورهای اسکاندیناوی	۶۲۳۰ نفر از کودکان بالای ۷ سال	پرسش‌نامه	شایع‌ترین انواع دردهایی که افراد ۷ تا ۱۷ ساله، بصورت همزمان به آنها مبتلا بودند سردرد و درد شکم بود. (OR: 4.31, CI: 3.43–5.43)
Walker et al.	مورد-شاهدی آینده‌نگر	۲۰۱۰ امریکا	۱۵۵ تن از کودکان مبتلا به درد عملکردی شکم ۴۵ کودک سالم	مصاحبه تلفنی	۵۷٪ از کودکان مبتلا به درد عملکردی شکم به سردرد اولیه مبتلا بودند در مقایسه با ۳۱٪ از گروه شاهد ($P < 0.05$)
Dengler-Crish et al.	مورد-شاهدی آینده‌نگر	۲۰۱۱ امریکا	۱۸۸ کودک مبتلا به درد عملکردی شکم ۶۱ کودک سالم	پرسش‌نامه	کودکان مبتلا به درد عملکردی شکم که ناراحتی گوارشی آنها در بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد بیشتر از گروه شاهد به سردرد و دیگر دردهای غیرگوارشی مبتلا می‌شوند ($P < 0.01$).





Headache and Helicobacter p.inf.

نتیجه	روش تشخیص	جمعیت مورد مطالعه	تاریخ	نوع مطالعه	نویسنده
در ۴۰ درصد از بیماران تست مثبت بود. در ۸۳٪ از بیمارانی که در آنها باکتری با دارو ریشه‌کن شد مدت، شدت و فرکانس حملات میگرن به طور چشمگیری کاهش یافت	تست تنفسی اوره‌آز (UBT)	۲۲۵ بیمار مبتلا به میگرن	۱۹۹۸ ایتالیا	مقطعی	Gasbarrini et al.
عفونت با هلیکوباکتر در بیماران میگرنی شایع‌تر بود (۵۷٪ در مقابل ۳۳٪، $p=0.007$) در ۸۵٪ از بیمارانی که در آنها باکتری با دارو ریشه‌کن شد علائم تخفیف یافت	آسیب‌شناسی نمونه اخذ شده از مخاط معده	۷۰ بیمار مبتلا به میگرن ۶۰ بیمار بدون میگرن	۲۰۰۴ ترکیه	مورد-شاهدی	Tunca et al.
۶۱٪ از بیماران در مقایسه با ۳۷٪ از گروه شاهد عفونت با هلیکوباکتر داشتند ($p=0.016$, OR: 2.65, CI: 1.18–5.96)	آسیب‌شناسی نمونه اخذ شده از مخاط معده	۴۹ بیمار مبتلا به میگرن ۵۱ فرد سالم	۲۰۰۷ یونان	مورد-شاهدی	Yiannopoulou et al.
با تجویز دارو، هلیکوباکتر در ۴۱ بیمار ریشه‌کن شد که در ۱۰ تن از آنها میگرن کاملاً از بین رفت و در بقیه، علائم مشخصاً تخفیف یافت. در ۹ بیماری که باکتری در آنها ریشه‌کن نشد علائم سردرد تغییر چندانی نداشت.	آسیب‌شناسی و UBT	۵۰ بیمار مبتلا به میگرن که همگی عفونت با هلیکوباکتر داشتند	۲۰۰۷ چین	مورد-شاهدی	Liu Hong et al.





Dyspepsia and Headache

- در مقایسه با گروه شاهد درد در قسمت فوقانی شکم در افراد مبتلا به میگرن شایع تر است. (Kurth et al. 2006 germany)
- در مقایسه با گروه شاهد بیماران مبتلا به دیس پیپسی بیشتر از گروه شاهد از میگرن رنج می برند. (Meucci et al. 2005, Italy)
- درمان درد یا حساسیت شکم با آنتی اسید در ۵۸ کودک مبتلا به سردرد اولیه منجر به رفع سردرد شده است. (Hwang et al. 2008. S Korea)
- اندوسکوپی در ۲۹ مورد از ۳۱ کودک مبتلا به میگرن التهاب در قسمت فوقانی سیستم گوارش را تایید کرد. (Mavromichalis et al. 1995, Greece)





Foodstuffs

- Milk
- Onion
- Grains
- Peanut
- Spicy food
- Fruits





Treatment

- Brain disorders
- Disorders of participant organs





بر خورد با غذاهای موثر

- کاهش مصرف
- جایگزین کردن
- حذف موقت



Food as an Input





Hippocrates (460 BC)

■ He said:

"Let food be thy medicine and
medicine be thy food"



Minocha R. Let Food Be Thy Medicine. JAMAdermatology. 112(10)151;2015



Mohammad Ibn Zakariya al-Razi (864-930 A.D)

■ He said:

“Do not give medicine until
you can treat the patient with food”



Healthy Diet



Dietary Habits



Dietary Habits

- Fasting
- Regularly
- Chewing
- Moderation
- Going to sleep immediately after eating



Weakness and headache



weakness

- Fatigue
- Sleepy
- Irritability
- Anemia





Triggers of headache

- Loss of blood
- Activity
- Fasting





Treatment

- Protein
- Minerals (natural)
- Vitamins (natural)





Nonpharmacologic Management

- Most patients benefit by the identification and avoidance of specific headache triggers. A regulated lifestyle is helpful, including a healthful diet, regular exercise, regular sleep patterns, avoidance of excess caffeine and alcohol, and avoidance of acute changes in stress levels.

Harrison Principles of Internal Medicine 18th_Edition

از لطف و توجه شما متشکرم

@tebeniakan

