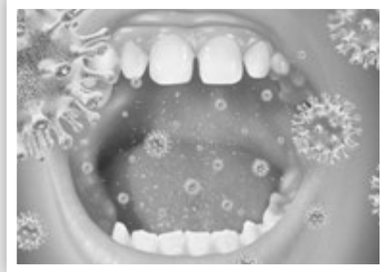
دانستنی‌هایی پیرامون سلامت دهان و دندان



تبیان: بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماریهای مختلف است. وجود بوی بد دهان معمولاً در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماری زاست و نشان دهنده وجود یک بیماری است که باید شناسایی و تصحیح شود.

بوی بد دهان می تواند دلیل عمومی یا موضعی داشته باشد. مشخص شده که تقریباً ۸۵ درصد بوی دهان ناشی از عوامل موضعی است، از این جهت اهمیت روشهای بهداشتی مثل مسواک زدن دندانها و زبان محرز شده است. باید یادآوری کرد که بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماریهای مختلف است. وجود بوی بد دهان معمولاً در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماری زاست و نشان دهنده وجود یک بیماری است که باید شناسایی و تصحیح شود.

بوی بد دهان ناشی از عوامل بیماریزا

در این حالت بوی بد دهان به وسیله وضعیت‌های موضعی مثل بهداشت ضعیف دهان و عفونت لثه (ژنژیویت) مزمن بوجود می‌آید. مخصوصاً در ژنژیویت مزمن اگر همراه با خونریزی از لثه‌ها باشد موجب بوی زننده و تنفرآور بخصوص هنگام صبح می‌شود

در تنفس دهانی (مثلا در وجود لوزه‌های بزرگ) بدبویی دهان در نتیجه ممانعت از شسته شدن طبیعی مخاط و دندان‌ها توسط بزاق است. زبان شیاردار، زبان مودار چون به تجمع و نگهداری مواد غذایی کمک می‌کنند در ایجاد بوی بد دهان دخالت دارند. بیماریهای سینوس نظیر سینوزیت مزمن و فیستول سینوس دهانی و بیماریهای بینی همراه با ترشح و بیماریهای حلق نیز از علل بوی بد دهان هستند.

بوی بد دهان ناشی از بیماریهای عمومی بدن

در این نوع بیماریها، بیماریهای دستگاه تنفس تحتانی از درجه اول اهمیت برخوردارند. آبسه ریه بوی گندیده شبیه به بوی گوشت فاسد دارد که حتی گاهی اولین علامت بیماری است. علت این بوی بد بیشتر باکتریهای بی‌هوازی هستند. سل ریوی و سایر بیماریهای ریوی نظیر برونشیت مزمن، پنومونی نکروزه و کلاً هر حالت بیماری‌زا که بر روی درخت تنفسی و نای اثر بگذارد، ممکن است بوهای قابل اعتراض تولید کند. در اختلالات گوارشی و سوهضم، زخم‌های معده، سرطان مری و معده، یبوست و عفونت‌های روده‌ای نیز بوی بد دهان مشاهده می‌شود. در دیابت و نارسایی کلیه و در سیروز کبدی و کمبود ویتامین و هر بیماری که سبب تب شود از علل بوی بد دهان می‌باشند.

بوی بد دهان ناشی از عوامل غیر بیماریزا

از این عوامل سیگار کشیدن را باید نام برد که نه تنها به خاطر بوی خود سیگار و توتون، بلکه به سبب ایجاد زبان مودار و کاهش جریان بزاق به بدبویی دهان کمک می‌کند. همچنین می‌توان بوی دهان صبحگاهی ناشی از توقف حرکت گونه، زبان و لب‌ها و نیز بر اثر کاهش جریان بزاق در طی شب اشاره کرد. به همین دلیل مسواک زدن قبل از خواب در کاهش بوی دهان صبحگاهی تاثیر زیادی دارد. پروتزهای ثابت و متحرک دندانپزشکی نیز در صورتیکه بهداشت دهان رعایت نشود سبب بدبویی دهان می‌شوند.

بوی بد دهان ناشی از عوامل عمومی غیربیماری‌زا

در گرسنگی طولانی بوی بد دهان وجود دارد که حتی با مسواک زدن از بین نمی‌رود. در افراد مسن بوی بد دهان به سبب تغییرات متابولیک و سایر علل نظیر کم‌آبی بدن، کاهش مقاومت به عفونت، کاهش اشتها و غیره است. در خستگی و ضعف که بدن نمی‌تواند محصولات فرعی زائد را با سرعتی بیش از سرعت تولید آنها دفع کند، امکان بوی بد دهان است. بوی بد دهان در خانم‌ها بیشتر از آقایان وجود دارد.

در مورد نقش تغذیه در ایجاد بوی بد دهان باید گفت که دهان ما بوی آن چیزی را که می‌خوریم می‌دهد. به همین دلیل آنهایی که برنامه غذایی با فرآورده‌های گوشتی دارند، دهانشان بوهای مختلف زیادی نسبت به گیاه‌خواران می دهد. همچنین مشخص شده است که مصرف رژیم پرچربی میتواند سبب بوی دهان گردد. بطور کلی غذاهایی که پروتئین زیاد و مواد قندی کمی دارند به علت ایجاد مواد سولفوردار باعث بدبو شدن دهان می شود. البته نقش غذاهای بوداری مثل سیر و پیاز کاملا معلوم است.

بوی بد دهان ناشی از داروها

آنتی‌هیستامین‌ها، آمفتامین‌ها، آرامبخش‌ها، دیورتیکها، فنوتیازین‌ها و داروهای شبه آتروپین باعث کاهش تولید بزاق و بنابراین کاهش شستشوی خودبخودی حفره دهان و در نتیجه ایجاد بوی بد دهان می شوند. فنوتیازین‌ها سبب ایجاد زبان مودار می شوند

افراط در مصرف دخانیات، کهولت سن، یائسگی، بیماریهای عمومی با تب بالا، اضطراب، کم‌آبی بدن، مصرف بی‌رویه ادویه‌جات و عدم رعایت بهداشت دهان نیز از علل دیگر ایجاد بوی بد دهان هستند.

درمان و پیشگیری

چون اغلب بوهای بد دهان به علت عوامل موضعی است، بنابراین حذف این عوامل و اصلاح ناهنجاری‌های موجود در دهان اولین قدم درمان است. رعایت بهداشت دهان شامل مسواک زدن دندان‌ها، لثه، زبان و استفاده از نخ دندان در کاهش بوی بد دهان با منشا دهانی بسیار مؤثر است. باید توجه کرد که زبان یکی از جایگاه‌های اصلی میکروبها در دهان است و این به دلیل جمع شدن عوامل میکروبی در سطح پشتی زبان است و باید یک قسمت ضروری از بهداشت دهان معطوف به زبان شود.

در بیمارانی که به سبب خشکی دهان (به دنبال مصرف داروهایی که قبلا ذکر شد و یا بر اثر بیماری) بوی بد دهان دارند می‌توانند از آدامس‌های بدون شکر استفاده کنند.

بطور کلی بوی بد دهان ناشی از عوامل موضعی بیماری‌زا زمانی از بین می‌رود که بیماری درمان شود و بهداشت دهان رعایت گردد. استفاده از دهان‌شویه‌ها اثر موقتی در کاهش بوی بد دهان دارد. در حقیقت کوشش برای حذف بوی بد دهان با استفاده از دهان‌شویه‌ها علاوه بر اینکه موقتی است، حتی ممکن است بیماری عمومی را نیز از دید دندانپزشک مخفی نگه دارد بطور کلی پوشاندن بوی دهان با یک بوی معطر و قوی‌تر مناسب نیست و درمان باید بیشتر معطوف درمان علت اصلی باشد.

بطور کلی جهت کاهش بوی دهان باید از سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه‌های بودار، خوردن غذاهای با ادویه زیاد، غذاهای گوشتی زیاد، غذاهای معطر شده با پیاز و سیر، افراط در مصرف مواد چربی‌دار مخصوصا کره و روغن‌های مختلف اجتناب شود. در حالی که خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات و بطور کلی رژیم غذایی غنی از فیبر ارجحیت دارد. همین طور نوشیدن آب زیاد در کاهش بوی بد دهان تأثیر بسزایی دارد.

به شیر گاو حساسیت دارید؟

ایسنا: نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین A موجود در علوفه گاو به طور بالقوه در برابر آلرژی شیر گاو از بدن محافظت می‌کند.

شیر یک ماده غذایی بسیار مهم برای افراد و به ویژه کودکان است، اما آلرژی شیر حدود سه تا پنج درصد کودکان اروپایی را درگیر کرده است که البته معمولا با افزایش سن کاهش می‌یابد.

علوفه گاو غنی شده با ویتامین A می‌تواند از واکنش‌های آلرژیک ایجاد شده توسط پروتئین شیر جلوگیری کند، البته استفاده از مکمل‌ها در دام این نیاز را برطرف نمی‌کند.

بیماری عدم تحمل لاکتوز مرتبط با کمبود آنزیم لاکتاز است و در این صورت فرد به قند موجود در محصولات لبنی واکنش نشان می‌دهد.

در مورد آلرژی به شیر، سیستم ایمنی بدن با یک پاسخ ایمنی متمایز علیه پروتئین شیر واکنش نشان می‌دهد. در واقع سلول‌های ایمنی ویژه‌ای تشکیل شده‌اند که تولید آنتی‌بادی در مقابل پروتئین شیر می‌کنند تا نسبت به آلرژی واکنش انجام شود.

نتایج مطالعه انجام شده در موسسه وین نشان می‌دهد که اجزای شیر می‌توانند به جلوگیری از واکنش فرد نسبت به آلرژی شیر کمک کنند.

یکی از مهم‌ترین آلرژن‌های شیر پروتئین Bos d ۵ است. کلید این معما در پروتئین بتا-لاکتوگلوبولین شیر است. عامل مرتبط با واکنش‌های آلرژیک متابولیت ویتامین A است که اسید رتینوئیک نامیده می‌شود و از خانواده پروتئین‌های لیپوکالین است.

اگر نوزادان به شیر گاو آلرژی پیدا کنند، بدن آنها لنفوسیت‌های Th۲ تولید می‌کند. اینها سلول‌های ایمنی تخصصی هستند که تولید آنتی‌بادی را برای مبارزه با پروتئین شیر به عنوان بخشی از سیستم ایمنی بدن انجام می‌دهند. گاوها این ماده پروتئینی را از ترکیباتی در علوفه سبز بدست می‌آورند.

نکاتی در مورد خرید و نگهداری آجیل

تبیان: میوه‌ها، مغزها و دانه‌های خشکانیده محصولاتی هستند که رطوبت بخش خوراکی آن‌ها پس از رسیدن، به‌طور طبیعی زیاد بوده و بخش زیادی از این رطوبت با خشک کردن به روش‌های گوناگون از آن گرفته می‌شود.

یکی از قدیمی‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی، استفاده از فرآیند خشک کردن می‌باشد. به کمک این فرآیند، علاوه بر ممانعت از فساد مواد غذایی، وزن و حجم محصول نیز کاهش یافته و باعث سهولت در بسته‌بندی، حمل و نقل و انبارداری آن می‌گردد.

بر اساس تعاریف سازمان غذا و داروی کشور میوه‌ها، مغزها و دانه‌ها به دو دسته خشک و خشکانیده تقسیم‌بندی می‌شوند:

* میوه‌ها، مغزها و دانه‌های خشک محصولاتی هستند که رطوبت بخش خوراکی آن‌ها پس از رسیدن، به‌طور طبیعی کم باشد.

* میوه‌ها، مغزها و دانه‌های خشکانیده محصولاتی هستند که رطوبت بخش خوراکی آن‌ها پس از رسیدن، به‌طور طبیعی زیاد بوده و بخش زیادی از این رطوبت با خشک کردن به روش‌های گوناگون از آن گرفته می‌شود.

معایب آجیل بوداده شده نسبت به آجیل خام

آجیل و خشکبار معمولاً در ماه مرداد و شهریور به عمل می‌آید. آن را خام نگه می‌دارند و اگر هوا گرم باشد برای نگهداری آن حتماً به سردخانه نیاز است.

خشکبار خام را به تدریج بین عرضه‌کنندگان پخش می‌کنند و آن‌ها نیز آن را با توجه به میزان فروش و استقبال مشتری کم‌کم بو می‌دهند و به فروش می‌رسانند.

اگرچه آجیل خام را می‌شود تا یکی، دو سال در شرایط سردخانه‌ای نگه‌داری کرد، اما آجیل بوداده را بهتر است ظرف چند هفته مصرف کنید چرا که گرما و رطوبت احتمال رشد قارچ را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث فاسد شدن آجیل شود. به همین دلیل است که شرایط نگه‌داری آجیل‌ها اهمیت زیادی پیدا می‌کند؛ تفاوتی که بین آجیل بوداده و آجیل خام وجود دارد نمک به کار رفته در آجیل بوداده است.

وقتی اجزای آجیل با نمک تفت داده می‌شود طعم دیگری پیدا می‌کند و برخی‌ها این طعم را بیشتر دوست دارند غافل از اینکه اضافه شدن نمک می‌تواند مصرف ما را محدود کند. به این مفهوم که بدن ما در طول روز به میزان محدودی نمک احتیاج دارد و خوردن نمک بیش از آن مقدار می‌تواند به سلامتی لطمه بزند و زمینه ساز بروز بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون شود. به همین دلیل توصیه می‌شود از آجیل خام استفاده کنید و در صورت امکان از خوردن آجیل بوداده پرهیز کنید. آجیل جزو گروه خشکبارهاست و میوه تازه نیست.

به مرور زمان که این میوه خشک می‌شود مقداری از خواصش را نسبت به میوه تازه از دست می‌دهد. بنابراین حرارت دادن آن در فرآیند بو دادن نیز باعث می‌شود دوباره مقداری از خواصش کم شود.

آجیل‌های قدیمی سرطان‌زا هستند

آجیل بستر مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا به‌خصوص قارچ‌هاست. بنابراین آجیل را باید حتی‌الامکان هرچه تازه‌تر مصرف کنیم. هرچقدر آجیل تازه‌تر باشد میزان آلودگی‌اش با قارچ‌ها کمتر است به ویژه قارچ مولد «آفلاتوکسین» که به شدت بیماری‌زاست و می‌تواند زمینه ساز بروز بدخیمی‌ها شود.

از رنگ و طعم آجیل نیز می‌توان به تازگی آن پی برد. وقتی نگهداری آجیل طولانی‌تر می‌شود امکان رشد قارچ‌ها در آن افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل است که آجیل‌های وارداتی انتخاب مناسبی محسوب نمی‌شوند زیرا از زمان تولید تا رسیدن به دست مشتری فرآیند طولانی‌تری را طی می‌کنند و به همین علت احتمال رشد میکروب‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها را بیشتر است. از طرف دیگر اغلب آجیل‌های وارداتی نمک بسیار بالایی دارند و شامل همان گروه آجیل‌های بوداده می‌شوند. بنابراین باید مصرف آن‌ها را محدود کنید.

چنانچه آجیل نوروزی‌تان زیاد آمد و خواستید آن را برای استفاده‌های بعدی کنار بگذارید، سعی کنید آجیل را با پوست درون ظرف‌های دربسته قرار بدهید. البته در این حالت هم نمی‌توانید آجیل را بیشتر از ۶ ماه داخل یخچال نگه‌داری کنید اما در همین شکل می‌توانید آن‌ها را برای ۱ سال در فریزر منزل نگه‌داری کنید.

به خاطر داشته باشید که اگر آن‌ها را از پوستشان جدا کنید، چیزی بیشتر از دو هفته تازه نمی‌مانند البته به شرطی که آن‌ها را در یک محل خشک و خنک قرار داده باشید.

معایب آجیل‌ها با ظاهری براق

گاهی اوقات تولیدکنندگان برای جذاب‌تر نشان دادن ظاهر آجیل از رنگ‌ها و مواد براق‌کننده استفاده می‌کنند. اغلب این‌ها خوراکی‌های غیرمجازی هستند که فقط برای جلب مشتری‌های بیشتر استفاده می‌شوند. البته جز آجیل در محصولات دیگر نیز این براق‌کننده‌ها و رنگ‌ها به کار می‌روند. این مواد اثر تجمعی دارد یعنی به تدریج که مصرف می‌شوند در بدن روی هم انباشته می‌شود و این می‌تواند در درازمدت مشکلاتی را برای سلامت فرد ایجاد کند. حتی برخی از این براق‌کننده‌ها می‌توانند به کبد صدمه بزنند یا برخی از آن‌ها حتی می‌تواند سرطان‌زا باشد.

در مورد پسته‌ها و تخمه‌های لب خندان که در فرآیند تولیدشان در آب گرم قرار داده می‌شوند نیز اگر این کار به صورت بهداشتی انجام شود، از آب پاکیزه استفاده شود و تولیدکنندگان بهداشت فردی‌شان را رعایت کنند، مشکلی از لحاظ آلودگی و سلامت ایجاد نخواهند کرد.

مناسب‌ترین مراکز برای تهیه و خرید آجیل نوروزی

آجیل از آن دسته مواد غذایی است که همه ما عادت کرده‌ایم که آن را به شکل باز یا به اصطلاح، فله‌ای خریداری کنیم.

بهتر است آجیل را از فروشگاه‌های معتبر و به‌صورت بسته‌بندی‌هایی که دارای پروانه بهداشت هستند، خریداری کنید.

متأسفانه در برخی فروشگاه‌ها آجیل‌های سنواتی که از سال‌های قبل در انبارهای خود نگهداری کرده‌اند را با زدن رنگ‌های غیرمجاز که مضر هستند به صورت شکل‌های درخشنده ارائه می‌کنند که مردم هنگام خرید باید دقت کافی را داشته باشند.

نکات تکمیلی جهت خریداری و نگهداری آجیل در منزل

* تخمه آفتابگردان ممکن است با رنگ مشکی شیمیایی رنگین شود. بنابراین دور تخمه‌های پررنگ را هم خط بکشید و هنگام خرید و مصرف به این موضوع نیز توجه کنید و از مصرف این نوع تخمه‌ها بپرهیزید. همچنین تخمه‌های لب‌خندان هم انتخاب خوبی برای خرید نیستند. مغز تخمه وقتی در مجاورت هوا قرار می‌گیرد، علاوه بر طعم، کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع دربسته فاسد می‌شود.

* از خرید پسته‌هایی که زیادی خندان هستند، خودداری کنید؛ زیرا فروشندگان آن‌ها را در ظرف‌های آب جوش می‌ریزند و سپس ناگهان در آب سرد قرار می‌دهند و تا در اثر شوک حرارتی سر باز کنند و خندان شوند البته این شوک حرارتی، کیفیت پسته را نیز پایین می‌آورد و علاوه بر آن موجب نم کشیدن پسته هم می‌شود این پسته‌ها زودتر فاسد می‌شوند.

* چنانچه در هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام، دست‌ها و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آن‌ها است که بایستی از مصرف این‌گونه تنقلات جداً خودداری کنید.

* روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع و گاهی هم طعم صابون پیدا می‌کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می‌آورد.

* از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک‌ها و قارچ‌ها بوده، و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند مایکوتوکسین ها در آنجا ایجاد می‌شود، بایستی جداً خودداری کنید.

* برای تهیه نخودچی نیز ممکن است از نخودهای آفت‌زده استفاده شده باشد. لذا در هنگام خریداری دقت کنید، علامت آفت‌زدگی (سوراخ‌های مرئی) در آن‌ها دیده نشود.

* در صورتی که بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته شامی، سوراخ‌هایی مشاهده کردید، از مصرف این‌گونه تنقلات بایستی خودداری کنید؛ چرا که علامت آفت‌زدگی بوده و در داخل سوراخ‌ها لارو حشرات، به صورت کرم‌هایی به اندازه دانه برنج وجود دارد.

* ممکن است در مراکز عرضه آجیل، محصولاتی را که کهنه یا آفت‌زده هستند، مجدداً بو داده و یا مخلوط کنند؛ در هنگام خریداری به این موضوع توجه کنید.

* از خریداری و مصرف انواع پسته، مغز گردو و... که توسط دوره گردها عرضه می‌شوند، به دلیل اینکه عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده‌اند، خودداری کنید. تا حد امکان آجیل عید خود را از فروشگاه‌های معتبر که اجناسی با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند، بخرید. از خرید گذری یا خرید از دست‌فروشان خودداری کنید.

* بهترین زمان خرید آجیل، حداکثر یک هفته مانده به شروع سال نو است. این نکته را توجه کنیم که قرار است آجیل به مدت ۱۳ روز نگهداری شود که با احتساب این یک هفته خرید قبل از عید، می‌شود ۲۰ روز. این فاصله زمانی، حداکثر زمان تازه ماندن آجیل در یخچال و فریزر است؛ البته با رعایت شرایط نگهداری.

* اگر آجیل شب عید در فریزر نگهداری شود، به مدت یک سال ماندگاری دارد. مدت ماندگاری آجیل در یخچال نیز ۶ ماه است اما اگر در دمای اتاق قرار گیرد این زمان به ۳ ماه کاهش پیدا می‌کند.

* لازم است آجیل‌ها را در ظرف‌هایی گذاشت که غیرقابل نفوذ است زیرا مغزها به راحتی بوی مواد اطراف را به خود جذب می‌کند. علاوه بر آن نور اضافه می‌تواند به مغزها آسیب برساند. مغزها را باید در مکان تاریک، خنک و خشک نگه‌داری کرد.

* آجیل‌ها چربی دارند. حرارت و نور باعث آسیب زدن به چربی آجیل‌ها شده و در نتیجه باعث تغییر عطر و طعم آن‌ها می‌شود. بنابراین برای این خوراکی‌ها جای مناسبی انتخاب کنید تا حرارت و نور آفتاب و البته اکسیژن هوا باعث تغییر عطر و طعم آن‌ها نشوند. گرمای زیاد باعث فاسد شدن سریع‌تر آن‌ها می‌شود.

* نگهداری آجیل و خشکبار در مکان‌های مرطوب، موجب کپک زدگی و قارچ زدگی آن‌ها می‌شود که هم موجب تغییر شکل ظاهری، بو و طعم نامطبوع می‌شود و هم در اثر ترشح بعضی از سموم، عوارض مختلفی در مصرف کننده ایجاد می‌کند.

میگرن خاموش چیست؟

تبیان: اصطلاح میگرن خاموش هرچند یک اصطلاح رسمی پزشکی نیست، اما بیماری یا مشکلی به این نام وجود دارد. این اصطلاح برای توضیح هاله میگرن که با سردرد همراه نیست به کار می‌رود. میگرن خاموش در واقع پرودرم یا نشانه آغازین میگرن است.

علائم میگرن خاموش

گفته می‌شود یک‌چهارم مبتلایان به میگرن قبل از شروع این بیماری، میگرن خاموش یا هاله میگرن را تجربه می‌کنند.

علائم میگرن خاموش شامل تمامی علائم میگرن معمولی است البته بدون درد. علائم جسمی شامل اسهال، حالت تهوع، کاهش اشتها، تشنگی، تکرر ادرار و خستگی است و علائم روحی آن کج‌خلقی، پریشانی و سرخوشی را شامل می‌شود.

همچنین هاله میگرن با اختلالات بینایی مانند دیدن نقاط کور یا درخشش نور ناگهانی و نیز اختلالات حرکتی و گفتاری همراه است.

برخی افراد نیز علائمی مانند احساس کرختی یا مورمور شدن در یک بازو و خواب رفتگی عضلات را تجربه می‌کنند. این علائم اغلب، فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌یابد. اما استثنائاتی نیز وجود دارند.

در برخی افراد، علائم هاله میگرن به طور مستمر و در تمام طول روز یا دست‌کم طولانی‌تر از حد معمول احساس می‌شوند اما هاله میگرن معمولاً مدت کوتاهی ادامه می‌یابد و به طور معمول سردرد میگرنی تقریبا نیم ساعت بعد از تجربه علائم میگرن خاموش آغاز می‌شود.

گزینه‌های درمانی

داروهای پیشگیری‌کننده میگرن می‌توانند به برطرف شدن علائم میگرن خاموش کمک کنند، اما لزوماً برای همه افراد، مفید واقع نمی‌شوند.

در برخی موارد، استفاده از داروهای خارج از برچسب ضد صرع (وقتی تجویز یک دارو برای حداقل یک مورد بیماری تائید می‌شود، پزشکان مجازند آن دارو را برای هر نابسامانی یا نشانه دیگری که فکر می‌کنند آن دارو در مورد آن مؤثر است تجویز کنند که به این کار اصطلاحاً تجویز خارج از برچسب گفته می‌شود) ممکن است به درمان این مشکل کمک کند، زیرا این داروها عملکرد سلول‌های مغزی را تثبیت می‌کنند و تحقیقات نشان داده است میگرن خاموش پیامد یک رویداد عصبی است، یعنی سلول‌های عصبی مغز را درگیر می‌کند.

کسانی که نشانه‌های دیداری مانند دیدن نور ناگهانی را تجربه می‌کنند معمولاً برای این مشکل به چشم پزشک مراجعه می‌کنند، اما احتمالاً این کار کمکی به آنها نخواهد کرد. بهتر است در مورد این علائم با متخصص سردرد مشورت شود.