

راهنمای های برای سلامت دندان



جرم، دندان را بیمار می‌کند

خوانندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com مکاتبه کنید.

– ۱۷ سال دارم و به علت رعایت نکردن بهداشت، بیشتر لثه‌های عفونت کرده‌اند و چند تا از دندان‌های لق شده‌اند. می‌خواهم به دندانپزشک مراجعه کنم اما می‌ترسم بگوید برای دندان‌های لقم کاری نمی‌شود کرد. به نظر شما چاره‌ای دارد؟

نخست باید عفونت لثه‌ها برطرف شود. این کار با جرم‌گیری و تمیز کردن سطح دندان، ریشه و کورتاژ لثه انجام می‌شود تا دندان و لثه عاری از جرم و عفونت شود. سپس با عمل پیوند لثه می‌توان دندان‌ها را نگه داشت. تاکید می‌شود که حفظ دندان‌ها در این وضعیت با رعایت دقیق و کامل بهداشت دهان و دندان میسر است. در مواردی که لقی دندان و تحلیل استخوان شدید باشد ممکن است نتوان کاری برای دندان‌هایی که به شدت لق شده باشند، انجام داد و ناگزیر از بیرون آوردن باشیم. خاطرنشان می‌شود یکی از عوارض جانبی برخی بیماری‌ها ممکن است عفونت لثه باشد. ممکن است علاوه بر عدم رعایت بهداشت که اشاره کرده‌اید، این وضع دندان‌هایتان ناشی از بیماری خاصی باشد. این موضوع با مراجعه به دندانپزشک مشخص خواهد شد و به تشخیص و درمان بیماری احتمالی نیز کمک خواهد کرد.

– گوشه دندان آسیب آخر فک پایین چپم پس از رفع پوسیدگی با آمالگار پر شد که همان روز از دندان جدا شد. سپس با کامپوزیت ترمیم شد که آن هم همان روز از دندان جدا شد. سپس با مواد دیگری که استمن را نمی‌دانم پر شد که پس از یک هفته از بین رفت. دندان عقل فک بالا هیچ تماسی با این دندان ندارد که موجب شکستن ترمیم‌ها شود. مشکل چیست؟

ممکن است پوسیدگی به حدی وسیع بوده که دیواره لازم از دندان باقی نمانده باشد. مواد پر کردن دندان با تکیه به گیرها و اتکا به دیواره‌ها به دندان می‌چسبند و در صورت نبود گیر (ریتشنن) لازم، دوام نمی‌آورند و کنده می‌شوند. در این حالت ممکن است بتوان با استفاده از پین که شبیه یک پیچ کوچک است و در داخل عاج قرار می‌گیرد، گیر لازم را فراهم کرد (در دندان‌های عصب‌کشی‌شده با شرایط مشابه، پین یا «پست» در داخل کانال‌ها نیز قرار می‌گیرند). در مواردی که دیواره لازم وجود نداشته باشد، به ویژه اگر دندان عصب‌کشی‌شده باشد، ممکن است لازم شود روی این پر رنگی از روکش نیز استفاده شود. البته شما در مورد مقدار و وسعت پوسیدگی چیزی نگفتید. ممکن است حفره ناشی از پوسیدگی به قدری کوچک باشد که نتواند ماده پرکردگی را در خود نگه دارد. البته این حفره‌های کوچک نیز با کامپوزیت قابل درمان هستند. اگر پاسخ ارائه‌شده در مورد شما صدق نمی‌کند، دوباره پرسش خود را با جزئیات بیشتری بپرسید.

– ۲۱ سال دارم. در اوایل نوجوانی از تودنسی‌سی کردم ولی به دلیل مشکلاتی نیمه‌کاره ماند. دندان‌های فک بالا همه ردیف شدند ولی فک پایین ردیف نشد. حالا دندان‌های عقل فک بالا در آمده‌اند و دو تا دندان‌ها جلویی‌ها شروع به حرکت کرده‌اند و کمی جلو آمده‌اند. آیا با کشیدن دندان‌های عقل، دندان‌های فک بالا دوباره سر جای خودشان برمی‌گردند و ردیف می‌شوند؟

نخست تاکید می‌کنم نیمه‌تمام رها کردن درمان از تودنسی، کار درستی نیست. به نظرم بیرون آوردن دندان‌های عقل به محض رویش آنها، جزء طرح درمان از تودنسی شما بوده که به دلیل ناقص ماندن، رها و باعث بروز این مشکل شده است. نظر به شرایطی که گفتید، دندان‌های عقل باید بیرون آورده شود. با این کار نیروهای فشاری که باعث جابه‌جایی دندان‌های جلو و نامرتبی آن شده، حذف می‌شوند و به تبع آن از اعوجاج بیشتر جلوگیری می‌شود. به طور معمول، بازگرداندن دندان‌ها به حالت اول، بدون نیروهای ارتودنسیک اتفاق نمی‌افتد. به هر حال چه برای مرتب کردن دندان‌های فک پایین و چه برای پیگیری وضعیت دندان‌های بالا، به ارتودنسیست مراجعه کنید.

تولید ماست غنی‌شده با فیبر رژیمی برای نخستین بار در ایران

ماست غنی‌شده با فیبر رژیمی برای نخستین‌بار در کشور به تولید انبوه رسید. به گزارش «شرق» دکتر «سیدامیرمحمد مرتضویان» متخصص تغذیه و عضو کمیته علمی بهسایت ایران (اولین پایگاه اطلاع‌رسانی علمی تغذیه و سلامت ایران) در این مورد گفت: «در تمام دنیا برخی محصولات غذایی مانند فراورده‌های لبنی با هدف تامین سلامت مصرف‌کنندگان با فیبرها غنی‌سازی می‌شوند.» وی با اشاره به اینکه تولید ماست غنی‌شده با فیبر رژیمی که هم‌اینگ در کشور به تولید رسیده با دو

درصد فیبر، غنی شده است، خاطرنشان ساخت: «فیبرهای رژیمی برای افراد دچار بیوس، گروهی که کلسترول و تری‌گلسیرید خون بالایی دارند و افراد مبتلا به دیابت مفید است.» فیبرها همچون پروبیوتیک‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها یکی از ارکان شش‌گانه رژیم غذایی انسان‌ها را تشکیل می‌دهند که توسط آنزیم‌ها قابل هضم نبوده و از سوی دیگر به دلیل نداشتن کالری یا کالری بسیار ناچیز، ارزش غذایی رژیمی داشته و ایجاد چاقی نمی‌کند. دکتر «مرتضویان» با تاکید بر اینکه بسیاری از نواحی‌های گوارشی با فیبر کافی در غذای روزمره مرتبط است، ادامه داد: «فیبرها به دلیل آنکه قادر به جذب آب تا میزان زیادی هستند با افزایش حجم مدفوع، عمل دفع را تسهیل کرده، سبب بهبود نسبی بیوس می‌شوند.» وی در ادامه گفت: «اگرچه بدن قادر به هضم فیبرها نیست، لیکن برخی باکتری‌های مفید روده می‌توانند تعدادی از انواع فیبرها را تخمیر کنند که نتیجه فرآیند تخمیر، موادی موسوم به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر است که سبب حفظ سلامت دیوار روده کوچک می‌شود.» وی یادآور شد: «تخلیه سریع مدفوع از روده بزرگ از طرف دیگر موجب می‌شود شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ نیز کاهش یابد. زیرا دفع سریع، مانع تماس مواد سمی و سرطان‌زا با سطح روده می‌شود.» به گفته دکتر «مرتضویان»، «هرخی فیبرها «پری‌بیوتیک» هستند که غذاهای اختصاصی میکروبیهای «پروبیوتیک» (میکروارگانیسم‌هایی که آثار مفیدی بر بدن دارند) به شمار می‌روند.» وی ادامه داد: «فیبر استفاده‌شده در این ماست پری‌بیوتیک با ترکیب اینولین است.

عضو کمیته علمی بهسایت ایران اظهار داشت: «فیبر رژیمی محلول قادر است چند برابر حجم خود آب جذب کند و ژل برحیمی را تشکیل می‌دهد که حجم زیادی از معده را پر می‌کند. به همین دلیل فیبر رژیمی محلول یکی از ارکان مواد غذایی رژیمی است که با پر کردن معده، مکانیسم احساس سیری را فعال می‌کند.» وی ادامه داد: «نسبت بالاتر کلسترول HDL در مقایسه با کلسترول LDL باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شود. فیبر رژیمی محلول در طول سفر خود از اثنی عشر و روده کوچک مقداری از لیپیدهای موجود در غذا و نیز اسیدهای سفاروی را به دام می‌اندازد. اسیدهای سفاروی که بخشی از مایع سبز رنگ صفرآ هستند از کلسترول ساخته می‌شوند، بنابراین دفع این اسیدها باعث می‌شود جگر قادر از کلسترول بدن را برای تهیه دوباره آنها مصرف کند که تحقیقات پزشکی کاهش ۸ تا ۲۰ درصدی LDL را در نتیجه مصرف سه تا شش گرم فیبر رژیمی محلول نشان داده‌اند.» دکتر «مرتضویان» با اشاره به اینکه فیبر رژیمی محلول موجب افزایش چسبندگی مواد غذایی و در نتیجه افزایش زمان جذب مواد غذایی می‌شود، گفت: «فیبرهای محلول در آب با افزایش چسبندگی مواد غذایی باعث کند شدن تاثیر آنزیم‌ها و به طبع آن کند شدن کل عمل جذب می‌شوند. تاثیر مهم این خاصیت جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون است که برای افراد مبتلا به بیماری دیابت یک مزیت بزرگ به شمار می‌رود.» وی در ادامه گفت: «در قسمتی از روده کوچک بافت‌های لنفاوی موسوم به پلاک پیپیر وجود دارد. گلبول‌های سفید خون که نقش اساسی را در سیستم بدن بر عهده دارند در پلاک پیپیر پس از تماس با فیبرهای رژیمی محلول فعال‌تر شده و این باعث افزایش قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود.» دکتر «مرتضویان» در پایان تصریح کرد: «به دلیل برمصرف بودن ماست نسبت به سایر فراورده‌های لبنی، افزودن فیبر به ماست می‌تواند نقش مهمی در تامین سلامت مصرف‌کنندگان داشته باشد.»

پزشکی

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام*

برقرار نبودن سیاست‌های مناسب حمایتی و خدماتی در مناطق روستایی و نبود برنامه بلندمدت و همه‌جانبه برای نگهداشت جمعیت روستایی به عنوان نیروی مولد، روستانشینان را به مهاجرتی ناخواسته می‌کشاند که نتیجه آن روند رو به کاهش جمعیت مولد روستایی و افزایش خسران‌زای جمعیت شهری است. این راه یک‌طرفه از روستا به شهر، حاشیه‌نشینی و حلبی‌آبادها را گسترش می‌دهد؛ محیطی که به دلایل متعدد از جمله بیکاری و سرخوردگی جرم‌خیز است. عواقب سیاه چنین حرکتی برهکاری، اعتیاد و فجایع بی‌شمار اجتماعی است.

بیسکاری و تورم، این‌جوامع را به سوی فقری می‌کشاند که خود مصاد نابامانی‌هاست. از طرف دیگر افزایش جمعیت در فضایی که جا برای پذیرش انبوهی از مهاجر را ندارد موجب افزایش آلودگی‌های زیست‌محیطی، آلودگی هوا و حتی آلودگی صوتی می‌شود.

ترافیک مهارنشدنی، کاهش سرویس‌دهی و افت خدمات شهری و افزایش نارضایتی نتیجه محتم چنین شرایطی است. اگر سلامت را به معنای واقعی آن یعنی رفاه کامل جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی تعریف کنیم فاصله زیاد شهروندانی را که در چنین شرایطی زندگی می‌کنند با آنچه سلامت نامیده می‌شود، درک خواهیم کرد.

به دلایل فوق عوامل خطر ابتلا به بیماری‌ها در جوامع شهری روز به روز بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود و به افزایش بیماری‌ها، مرگ و معلولیت دامن می‌زند. اختلال در شیوه زندگی، تلاش ناچار برای کسب درآمد و گذران زندگی، استرس، مصرف سیگار و مواد مخدر، تغذیه نامناسب، استفاده از غذاهای ارزان که علاوه بر اینکه ارزش تغذیه‌ای ناچیزی دارند، ممکن است فشار آفرین نیز باشند از مختصات یک جامعه اینچنینی است.

شیوه مناسب زندگی نقش بارزی در کاهش بار بیماری و معلولیت دارد، بنابراین پرداختن به این بعد سلامت در جوامع شهری نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تامین هزینه‌ها رو به افزایش زندگی موجب می‌شود خانواده‌ها و خصوصاً زوج‌های جوان گاهی در دو یا سه شیفت کار کنند و همین امر آنها را از تهیه غذا در خانه محروم می‌کند. تقریباً تمام کسانی که در بیرون از منزل به کار اشتغال دارند حداقل یک وعده از غذای خود را در اغذیه‌فروشی‌ها، فست‌فودها یا رستوران‌های کارخانه‌ها و کلا بیرون از منزل صرف می‌کنند. گاهی غذاهای ارزان‌قیمت که در شرایط غیربهداشتی و نامناسب و در مکان‌های ناشناس تولید و توسط دستفروشان عرضه می‌شوند یکی از دلایل انتخاب غذا در خارج از خانه است. افراد فقیر و کم‌درآمد ممکن است مشتری‌های دائمی این غذاها باشند. این غذاها ممکن است عوارض حاد که شخص را متوجه خطرات آن کند، نداشته باشد ولی در طولانی‌مدت مشکلاتی را به مصرف‌کننده تحمیل کند؛ مشکلاتی که بعد از شناخت به هزینه‌های قابل توجه درمانی نیاز دارد. افزایش بار بیماری‌های غیرواگیر به دلیل تغذیه نامناسب و نداشتن فعالیت بدنی مناسب مساله بسیار مهمی است که نباید مورد غفلت مسوولان سلامت کشور قرار گیرد.

چاقی و اضافه وزن به عنوان یک مشکل جهانی و عامل اصلی شیوع بیماری‌های غیرواگیردار با روند روزافزونی در اغلب کشورهای جهان در حال گسترش است. در حال حاضر در جهان یک میلیارد نفر اضافه وزن دارند که ۳۰۰ میلیون نفر آنان دچار چاقی هستند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۱، حدود ۶۰ درصد از ۵۶/۵ میلیون مرگ در سراسر جهان به علت بیماری‌های غیرواگیر رخ داده است. بار ناشی از این بیماری‌ها در حال حاضر ۴۶ درصد است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ به ۵۷ درصد افزایش پیدا کند. بار ناشی از اضافه وزن در کشور ما در تحقیق بار بیماری‌ها که توسط وزارت بهداشت انجام شده است، ۱۸۰ هزار سال و ضرر ناشی از آن ۳۶۱ میلیون دلار برآورد شده است. آمارهای ملی در زمینه چاقی و اضافه وزن متفاوت است، ولی حدود ۵۰ درصد مردان و ۶۶ درصد زنان بالای ۴۰ سال در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

بیماری‌های غیرواگیر که قبلاً معضل کشورهای توسعه‌یافته بود، اکنون در اغلب کشورها شایع است و کشورهای در حال توسعه نیز به طور فزاینده درگیر مشکلات ناشی از این بیماری‌ها می‌شوند. براساس

از نگاه طبیبی➤

چه زمانی باید نگران سردرد‌ها بود و به پزشک مراجعه کرد

از افراط و تفریط بپرهیزید

بیماران برخورد‌های متفاوتی با سردرد دارند؛ گاهی اقدر نگران یک سردرد ساده می‌شوند که انواع روش‌های تشخیصی غیر ضروری را درخواست می‌کنند و گاهی سردردی را که باید جدی بگیرند، تنها با خوردن مسکن و بدون مراجعه به پزشک ساکت می‌کنند.

انواع سردرد

سردرد یکی از شایع‌ترین انواع درد است و انواع مختلفی دارد:

– **سردردهای اولیه:** شامل سردرد استرسی، میگرن، سردرد خوشه‌ای

– **سردردهای ثانویه:** این سردردها وقتی رخ می‌دهند که چیزی ساختمان‌های آناتومیک مغز و گردن را تحت تاثیر قرار بدهد، مثل تومور، خونریزی مغزی، مننژیت (التهاب پرده‌های احاطه‌کننده مغز) و آنسفالیت.

– سردردهای ناشی از التهاب اعصاب سر و گردن که به آنها نورالژی (neuralgia) گفته می‌شود. سردردهای تنش‌ی، شایع‌ترین نوع سردردهای

سال پنجم ■ شماره ۱۰۷۹ ■ چهارشنبه ۱۴ مهر ۱۳۸۹

نگاهی به بهداشت تغذیه و اهمیت آن در سلامتی جامعه

کجا هستیم و به کجا می‌رویم



غیرواگیر در شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور راه زیادی در پیش داریم. موسسه تغذیه، سلامت و توسعه نیز با ایجاد یک سایت آموزش تغذیه رایگان به نام «بهسایت ایران» (www.behsite.ir) در زمینه آموزش همگانی و توجه دادن مردم به اضافه وزن و چاقی و به‌کارگیری توصیه‌های تغذیه‌ای تلاش دارد در زمینه پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و تغذیه مناسب در کاهش بار این بیماری‌ها بکوشد. (این سایت به زبان فارسی و برای فارسی‌زبانان جهان تهیه شده است)

توصیه‌هایی که باید در آموزش‌ها مد نظر قرار گیرد

– جایگزینی روغن اشباع و اسید چرب ترانس با چربی‌های غیراشباع

– کاهش دریافت چربی به کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه

– کاهش دریافت ایزومر ترانس به کمتر از یک درصد انرژی روزانه

– افزایش میزان فعالیت بدنی

– افزایش مصرف میوه و سبزیجات به میزان بیش از ۴۰۰ گرم در روز و همچنین افزایش مصرف حبوبات، غلات کامل و مغز دانه‌ها

– در صورت مصرف فراورده‌های حیوانی، افزایش مصرف ماهی و فراورده‌های لبنی کم‌چرب

– کاهش مصرف قند و شکر به کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه

– کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز و مصرف نمک پیدار.

توجه به سلامت جامعه‌اگرچه یک مسوولیت همگانی است ولی تولی‌گری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر اساس قانون، انتظار از این وزارتخانه را روز بروز بیشتر می‌کند. تلاش برای اقدام مانعگن و فراخوان سایر وزارتخانه‌ها برای انجام مسوولیت‌های متفاوتی که در حیطه وظایف آنهاست از جمله اقداماتی است که این وزارتخانه باید به انجام آن همت گمارد و نقش بارز خود را از طریق این هماهنگی‌ها انجام دهد. در کنار آن تخصص اعتبار کافی از طرف دولت برای تلاش‌هایی که نگاه پیشگیرانه دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بازتوجه هیات دولت برای تخصیص این اعتبار از وظایف سستگین و مشخص هر فردی است که مسوولیت این وزارتخانه را به عنوان وزیر بهداشت می‌پذیرد.

❖ **متخصص بهداشت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه، دانشیار و عضو هیات علمی وزارت بهداشت**

● دکتر علیرضا مجیدی➤●.....

تریپتان شامل Imitrex, Maxalt, Amerge, Treximet و Zomig, Axert, Frova, Relpax هستند. البته ارگوتها، داروهای ضدتهوع و داروهای مخدر را هم می‌توان مد نظر داشت.

سردردهای خوشه‌ای با استنشاق اکسیژن با غلظت بالا، تزریق داروهای تریپتان، تزریق لیدوکائین، ارگوتامین و کافئین درمان می‌شوند. از داروهای پیشگیری‌کننده‌ای مثل مسدودکننده‌های کانال کلسیم، پردنیزولون، لیتیوم و اسید والپروئیک هم می‌توان استفاده کرد.

اما زمانی که شما با سردردی مواجه شدید که متفاوتی برای سردرد تجویز می‌شود. سردردهای تنش‌ی را می‌توان با موفقیت با استفاده از درمان‌های دارویی مثل آسپرین، ایبوپروفن، استامینوفن یا ناپروکسن درمان کرد. در قرون آن می‌توان از ماساژ، روش‌های مدیریت استرس و روش بازخورد زیستی برای درمان استفاده‌کرد.

سردردهای میگرنی ملایم را می‌توان با داروهای دسته NSAID یا مسکن‌های ضدالتهابی غیراستروئیدی درمان کرد؛ داروهای مثل ایبوپروفن، ایندومتاسین، دیکلوفناک، پیروکسیکام، متفامیک‌اسیدو... میگردن انتخابی در مورد میگرن، داروهای دسته

به‌۷/۲۵ درصد می‌رسد. یعنی یک‌چهارم جمعیت کشور میزان کلسترول خون‌شان بیشتر از حد مناسب است که موجب افزایش خطر بیماری‌ای قلبی، سکته‌ها و بیماری‌های عروقی مغز و قلب می‌شود.

بررسی کشوری بار بیماری‌ها که توسط دکتر «فقوی» در وزارت بهداشت در سال ۱۳۸۲ انجام شد، تلاشی بود که نشان می‌داد کشور چه تاوان سنگینی بابت این بی‌توجهی می‌پردازد. اعتیاد به مواد مخدر سالانه به تنهایی موجب از دست رفتن ۸۰۰ هزار سال (مرگ + ناتوانی و معلولیت) می‌شود.

مشکلات مرتبط با سلامت در جوامع شهری بسیار پیچیده است و حل آن به سیاستگذاری‌های صحیح در زمینه‌های کلان اقتصادی و به وجود آوردن عزمی ملی برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده در قالب برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت نیاز دارد. در زمینه بیماری‌های مرتبط با بحث این اقدامات از طرف سازمان بهداشت جهانی مطرح شده است:

– تدوین و به‌کارگیری یک سیاست ملی توسط دولت‌ها در راستای آموزش عموم مردم در زمینه رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و بیماری‌های غیرواگیر با در



نظر گرفتن فرهنگ مردم هر کشور

– جلب همکاری بین‌بخشی به منظور درگیر کردن کلیه ارگان‌های مرتبط از جمله بهداشت، کشاورزی، آموزشی، حمل و نقل، اطلاع‌رسانی، تربیت بدنی و همچنین بخش خصوصی و NGOها در راستای این سیاستگذاری ملی

– تهیه و انتشار راهنمای غذایی با تاکید بر غذاهای سنتی هر کشور

سردردهای ثانویه بعد از آسیب (تروما) سر و گردن و مشکلات عروق خونی (مثل پارگی آنوریسم) یا مشکلات غیرعروقی، داروها، عفونت یا اختلالات روانپزشکی رخ می‌دهند.

درمان

بر اساس ماهیت و علت سردرد، درمان‌های متفاوتی برای سردرد تجویز می‌شود.

سردردهای تنش‌ی را می‌توان با موفقیت با استفاده از درمان‌های دارویی مثل آسپرین، ایبوپروفن، استامینوفن یا ناپروکسن درمان کرد. در قرون آن می‌توان از ماساژ، روش‌های مدیریت استرس و روش بازخورد زیستی برای درمان استفاده‌کرد.

سردردهای میگرنی ملایم را می‌توان با داروهای دسته NSAID یا مسکن‌های ضدالتهابی غیراستروئیدی درمان کرد؛ داروهای مثل ایبوپروفن، ایندومتاسین، دیکلوفناک، پیروکسیکام، متفامیک‌اسیدو... میگردن انتخابی در مورد میگرن، داروهای دسته