

## نکته



## پیشگیری از سردرد

برای تسکین و بهبود سردرد درمان های شیمیایی و دارویی زیادی وجود دارد اما مصرف آن ها خالی از عوارض نیست. بعضی از روش های درمان سریع سردرد را بشناسید:

## • آب کافی بنوشید

گاهی اوقات هیدراتاسیون نا کافی، باعث ایجاد سردرد می شود. در واقع کم آبی مزمن، علت رایج بیشتر سردرد های تنشسی و میگرن است. تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن آب علائم سردرد را بلافاصله تسکین می دهد. به طور کلی کم آبی باعث عدم تمرکز و تحریک پذیری بیشتر می شود. به این ترتیب یکی از راهکارهای درمان خانگی سردرد، نوشیدن آب کافی و مصرف مواد غذایی شامل آب در طول روز است.

## • منیزیم مصرف کنید

منیزیم یکی از مهم ترین مواد معدنی است که وجود آن در بدن، باعث کنترل قند خون و انتقال پیام های عصبی می شود. تحقیقات زیادی در مورد رابطه این ماده با سردرد انجام گرفته که همگی تأثیر آن بر کاهش سردرد را تأیید می کنند. منیزیم همچون یک داروی ایمن در برابر سردرد عمل می کند. طبق این تحقیقات، سردرد در افرادی که کمبود منیزیم دارند، بسیار بیشتر از سایر افراد است. به این ترتیب مصرف ۶۰۰ میلی گرم سیترات منیزیم در طول روز، کمک شایانی به بهبود سردرد های مزمن می کند.

## • خواب کافی داشته باشید

خواب نا کافی علاوه بر ایجاد مشکلات متعدد برای سلامتی، ممکن است باعث سردرد مزمن شود. مطالعاتی روی افراد با خواب کمتر از شش ساعت صورت گرفت. نتیجه این تحقیق نشان داد که میزان ابتلا به سردرد در این افراد بسیار بیشتر از سایرین است. از سوی دیگر خواب بیش از اندازه هم باعث ایجاد سردرد می شود. به طور کلی خواب بین هفت تا ۹ ساعت بسیار ایده آل است.

## • از کمپرس سرد استفاده کنید

این کار باعث کاهش سریع علائم مرتبط با سردرد می شود. برای این کار کافی است کمپرس سرد را در ناحیه سر یا گردن قرار دهید تا التهاب کاهش پیدا کند. کمپرس سرد باعث کند شدن هدایت عصبی و انقباض رگ های خونی می شود. به این ترتیب سردرد در مدت زمان کوتاهی بهبود پیدا می کند.

## • یوگا کنید

تمرینات یوگا راهکاری مناسب برای افزایش تعاطف، تمرکز و کاهش استرس و درد هستند. یوگا کیفیت زندگی را بهبود می بخشد. همچنین تمرینات مخصوص یوگا، باعث کاهش سردرد می شود. طبق تحقیقات انجام شده، شدت سردرد با انجام تمرینات یوگا کاهش پیدا می کند. مطالعات دیگری نشان داد افرادی که یوگا انجام می دهند به ندرت دچار سردرد های می گرنی می شوند.

## • ورزش کنید

یکی از مهم ترین روش های درمان خانگی سردرد، انجام ورزش است. فعالیت بدنی به کاهش دفعات ابتلا به سردرد کمک می کند. انجام فعالیت های بدنی مثل دوچرخه سواری، روشی مؤثر در درمان سردرد محسوب می شود.

## • طب سوزنی انجام دهید

طب سوزنی یکی از تکنیک های رایج است که در آن سوزن های متعددی را وارد پوست نقاط خاصی از بدن می کنند. طب سوزنی یکی از راهکارهای مؤثر در درمان درد پشت سر محسوب می شود. ثابت شده که انجام این تکنیک به اندازه مصرف دارو در درمان میگرن اثر دارد.

## • از استنشام بوی تند دور باشید

گاهی اوقات استنشام بوهای تند مثل عطر، محصولات شوینده و... ممکن است باعث ایجاد سردرد شود. مطالعاتی که روی ۴۰۰ نفر انجام شد، وجود سردرد های می گرنی در افرادی که در معرض استنشام بوی تند قرار داشتند را تأیید کرد. این حساسیت زیاد به بو، اسموپوبیا نام دارد که معمولاً در مبتلایان به میگرن مشاهده می شود.

## • کمپلکس مصرف کنید

ویتامین های گروه ب از مهم ترین ریز مغذی های محلول در آب هستند که تأثیر زیادی بر عملکرد بدن و بهبود سردرد دارند. این ویتامین ها در ستنز انتقال دهنده های عصبی و تبدیل غذا به انرژی مؤثر هستند.

## بیتا مهدوی

روزنامه نگار

## گزارش

**سردرد یکی از شایع ترین شکایات پزشکی در سراسر جهان است. این درد می تواند به صورت شدید یا خفیف باشد و از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. بیش از ۱۵۰ نوع مختلف سردرد وجود دارد که نشان می دهد این درد جدی تر از چیزی است که به نظر می رسد. این در حالی است که بسیاری از سردردها با تغییر سبک زندگی، رفتار درمانی و تغذیه مناسب قابل کنترل هستند.**

دکتر امیرحسین صدوقی، متخصص مغز و اعصاب، در مورد سردرد و علل آن به اتیه نو می گوید: «سردرد بیماری شایعی است. میلیون ها نفر در جهان از سردرد های مزمن شکایت دارند و حداقل در نیمی از آنان مشکل بسیار جدی است و برای فعالیت های روزمره مزاحمت ایجاد می کند. این سردردها حتی بر درآمد عمومی هم اثر می گذارند؛ زیرا باعث کاهش تولید و افزایش هزینه های پزشکی می شوند. در مورد علت سردرد باید گفت نقاطی از سر می توانند باعث ایجاد درد شوند. از جمله اعصاب در جمجمه، ماهیچه های سر و رگ های خونی که در سطح و پایه مغز گسترش یافته اند اما خود مغز و استخوان های جمجمه نمی توانند درد بگیرند؛ زیرا هیچ عصب حساس به دردی در آنجا وجود ندارد. در انتهای اعصاب حساس به درد پیام رسان های عصبی کوچکی وجود دارند که با استرس، تنش، کم خونی و دیگر عوامل تحریک می شوند. وقتی این اتفاق می افتد آن ها با کمک مواد شیمیایی که اطلاعات مربوط به درد را منتقل می کنند پیام هایی را به مغز ارسال می کنند. به نظر بعضی از دانشمندان افرادی که میگرن یا انواع دیگری از سردرد های زجرآور دارند دارای آندور فینی کمتر از حد میانگین هستند. آندور فین یکی از مواد شیمیایی طبیعی تسکین دهنده در بدن است. سیستم عصبی به محرکی مانند استرس پاسخ می دهد و یک گرفتگی عضلانی آغاز می شود که سرخرگ های آورنده خون به مغز را تنگ می کند و موجب تجمع پلاکت های خون می شود. این حالت باعث آزاد شدن ماده ای به نام سروتونین می شود که آن نیز سرخرگ ها را تنگ می کند و مشکل را وخیم تر می سازد. سرخرگ های دیگر مغز که با کمبود اکسیژن مواجه می شوند گشادتر می شوند تا این جریان کاهش یافته را جبران کنند. این عمل، بعضی از

مواد شیمیایی نامطبوع و عوامل ایجاد کننده درد از جمله پروستاگلاندین ها (که موجب التهاب، تورم و افزایش حساسیت به درد می شوند) را می سازد.»

## علائم

او با بیان این مطلب که تشخیص نوع درد چندان هم آسان نیست، می افزاید: «سردردها انواع متفاوتی دارند و بیشتر آن ها علائم و الگوهای مشخص و خاص خود را دارند. سردردها با نشانه های فیزیکی دیگر از جمله ضعف، بی حسی یا سرگیجه همراه هستند. گرچه درد در هر قسمت از سر، سردرد خوانده می شود اما علت، مدت زمان و شدت درد می تواند با توجه به نوع سردرد متفاوت باشد. درد ممکن است کسل کننده، ضربان دار، مداوم، خفیف یا شدید باشد. گاهی اوقات توصیف سردرد دشوار است اما برخی از انواع رایج سردرد شامل این موارد است؛ ضربان دار، با فشار ثابت یا متناوب، درد در یک ناحیه از صورت و جمجمه یا کل سر، خودبه خودی یا همراه با فعالیت، حاد یا مزمن و همراه با حالت تهوع.

تمام سردردها به مراقبت های پزشکی احتیاج ندارند و مهم

## سردرد

## عارضه آزار دهنده ای که سن و سال نمی شناسد

شرایط بدتر می توان از الکتروانسفالوگرام یا نوار مغزی برای اندازه گیری فعالیت مغزی استفاده کرد. مرحله بعد برای بیمارانی که سردردهای ناشناخته دارند انجام سی تی اسکن یا ام آر آی است. این ابزارهای تصویری پیچیده، تغییرات ساختاری مغز را نشان می دهند. برای مثال پزشک به کمک آن ها می تواند بین رگ خونی در حال خونریزی و یک تومور مغزی تمایز قائل شود. در صورت نیاز می توان دستور آنژیوگرافی داد تا رگ های خونی مغز با اشعه ایکس به خوبی دیده شوند. همچنین از ترموگرافی برای کشف الگوی حرارتی مبتلایان به سردردهای خوشه ای در ناحیه ای که درد متمرکز شده، استفاده می شود که بسیار مفید است.

## انواع سردرد

صدوقی در مورد انواع سردرد می گوید: «به طور کلی سه نوع اساسی سردرد وجود دارد که عبارتند از:

• **میگرن:** اختلالات و تکانه های عصبی مربوط به میگرن، درد ضربان دار در یک یا هر دو طرف سر ایجاد می کند و علائم آن علاوه بر درد می تواند حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا و تب و لرز باشد. میگرن ممکن است به علت ناهنجاری های ارثی که در جریان خون در رگ ها وجود دارد ایجاد شود.

• **سردردهای خوشه ای:** به صورت توالی های ناگهانی و مشقت بار در یک طرف سر و با درد خفیف اطراف یک چشم آغاز می شوند و دارای نشانه های دردناکی از قبیل گرفتگی

بینی، پلک های افتاده و چشمان اشک آلود هستند.

• **سردردهای تنشسی:** معمولی ترین نوع سردرد هستند و درد خفیفی شبیه احساس فشار بر ناحیه سر و گردن ایجاد می کنند. در این حالت درد موقت است و وضعیت های فیزیکی که در آن ماهیچه های سر و گردن تحت فشار قرار می گیرند، منشأ درد هستند.

## درمان

اودر مورد درمان سردرد بیان می کند: «هیچ فرمول جادویی مشخص و ثابتی برای از بین بردن سردرد وجود ندارد اما داروهای زیادی مانع پیشرفت سردرد می شوند؛ تنفس اکسیژن صددردسد، داروهایی که مانع حمله و تشنج می شوند، توصیه به ترک سیگار و تغذیه مناسب راهکارهای مناسبی محسوب می شوند. علاوه بر داروها روش های درمانی دیگری از جمله آموزش تغذیه، کنترل استرس، تغییر رژیم غذایی، ورزش و روش پیشرفته تمدد اعصاب وجود دارند که بسیاری از مبتلایان به سردردهای مزمن آن ها را برای کنترل درد یا جلوگیری از حملات به کار می برند.»

## درمان سردرد با طب سنتی



• **روغن آویشن:** روغن آویشن را با مقداری رزماری ترکیب کنید و بر روی پیشانی و شقیقه ها بمالید تا جذب پوست شود؛ این روغن به سرعت به درمان سردرد شما کمک خواهد کرد.

• **ریحان:** ریحان خوش عطر و بو گیاهی است ضد درد که برای شل کردن عضلات و درمان سردرد به خصوص سردرد تنشسی و عصبی کاربرد قدرتمندی دارد. چند برگ از ریحان را با آب بجوشانید و بگذارید دم بکشد، اگر کمی عسل نیز به آن اضافه کنید، می تواند برای درمان سردرد به سرعت عمل کند. البته اگر برگ ریحان به صورت خوراکی مصرف شود نیز می تواند سردرد را کاهش دهد.

لازم به ذکر است در صورتی که سردرد دارید قهوه، نوشابه و نوشیدنی های قندی را کنار بگذارید؛ چرا که این ها موجب کاهش آب بدن می شوند و در نتیجه موجب تشدید سردرد می شوند.

این است که برای سردردهای با شرایط جدی تر گوش به زنگ باشییم تا بتوانیم بی درنگ اقدامات پزشکی مناسب را انجام دهیم. در حالی که بسیاری از افراد نگرانند که سردردهای آن ها ممکن است نشانه های اولیه یک تومور مغزی باشد، این مسئله در کمتر از یک درصد موارد درست است.

## سردردهای جدی

این متخصص مغز و اعصاب در مورد سردردهای جدی یادآوری می کند: «سردرد هایی که باید جدی گرفته شوند سردردهای طاقت فرسایی هستند که به صورت ناگهانی شروع می شوند یا آن هایی که با تشنج یا حمله ناگهانی، گیجی یا از دست دادن هوشیاری همراه هستند، آن هایی که با درد در ناحیه چشم یا گوش همراه هستند یا در نتیجه ضربه وارده به سر ایجاد می شوند و نیز سردرد در فردی که قبلاً هیچ سردردی نداشته است. همچنین سردرد هایی که با تب بالا همراه هستند و یا سردردهای مکرر در کودکان، بلافاصله احتیاج به مراقبت های پزشکی دارند. در صورت مشکوک بودن به عملکرد نادرست مغز برای جلوگیری از



چیا، تخمه کدو و بادام هندی سرشار از منیزیم هستند. همچنین تخمه کدو فیبر زیادی دارد و می تواند برای سردرد خوشه ای مفید باشد.

## • دمنوش های گیاهی

دمنوش ها علاوه بر اینکه به تأمین مایعات لازم بدن کمک می کنند، می توانند در کاهش سردرد و پیشگیری از آن مؤثر باشند. البته دمنوش ها فواید دیگری هم دارند که به گیاه یا گیاهانی که در تهیه آن ها استفاده می شود بستگی دارد. نعنا فلفلی در کاهش فشار سینوسی مؤثر است.

## • چای زنجبیل

زنجبیل یک گیاه بسیار مفید است که ترکیبات مفیدی از مواد ضد التهابی و آنتی اکسیدان دارد. مصرف این گیاه همراه با چای به کاهش سردرد کمک زیادی می کند. از سوی دیگر مصرف زنجبیل، باعث کاهش تهوع و استفراغ شده و علائم سردرد را از بین می برد.