



تاریخ	۲۴
اسفند	
۱۴۰۲	
پنجشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: سردرد



روش‌های طبیعی تسکین سردرد



سردرد هستند، بعضی از گیاهان دارویی به دلیل خواص ضدالتهابی که دارند، به انقباض عروق خونی کمک می‌کنند و باعث تسکین سردرد می‌شوند؛ مصرف داروهای گیاهی عوارض جانبی نیز ندارد.

تغییر در رژیم غذایی
رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در ایجاد سردرد داشته باشد، بنابراین تغییر رژیم غذایی یک روش مؤثر برای کاهش سردرد است؛ محرک‌های رایج رژیم غذایی مانند کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی، غذاهای فرآوری شده و بعضی افزودنی‌های غذایی ممکن است سردرد را وخیم‌تر کند، توصیه شده است که افراد به منظور پیشگیری از بروز سردرد، از رژیم غذایی متعادل غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی پیروی کنید؛ علاوه بر این، مصرف وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند و خطر بروز سردردهای ناشی از نوسانات قند خون را کاهش می‌دهد.

استفاده از کمپرس سرد
استفاده از کمپرس سرد روی پیشانی یا گردن می‌تواند به تسکین سریع و مؤثر سردرد کمک کند، سرمادرمانی به انقباض عروق خونی، کاهش التهاب و بی‌حس کردن کمک می‌کند و سردرد را کاهش می‌دهد؛ به نظر می‌رسد که استفاده متناوب از کمپرس سرد و گرم نیز می‌تواند با بهبود گردش خون، مزایای بیشتری به همراه داشته باشد.

داشتن فعالیت بدنی منظم
داشتن فعالیت بدنی منظم نه تنها برای سلامت عمومی ضروری است، بلکه نقش کلیدی در پیشگیری و کنترل سردرد دارد؛ انجام دادن ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا یا آهسته دویدن باعث ترشح اندورفین، مسکن‌های طبیعی بدن می‌شود که می‌تواند شدت و دفعات سردرد را کاهش دهد؛ علاوه بر این، ورزش به بهبود جریان خون، کاهش تنش عضلانی و کاهش استرس کمک می‌کند که همه این موارد به تسکین سردرد کمک می‌کند، بنابراین توصیه شده است بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید تا احتمال بروز سردرد کاهش پیدا کند.

مصرف آب کافی، کنترل استرس، رایحه‌درمانی، فشاردرمانی، مصرف داروهای گیاهی، تغییر در رژیم غذایی، استفاده از کمپرس سرد و داشتن فعالیت بدنی منظم به تسکین سردرد کمک می‌کنند.

به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، سردرد یک بیماری رایج است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در حالی که مصرف مسکن‌ها می‌تواند سردرد را بهبود ببخشد، اما استفاده مکرر از آنها می‌تواند موجب ایجاد وابستگی و بروز عوارض جانبی بالقوه شود، در ادامه به بررسی روش‌های طبیعی برای تسکین سردرد می‌پردازیم:

مصرف آب کافی
کم‌آبی بدن یکی از دلایل اصلی بروز سردرد است، اما مصرف مایعات کافی به پیشگیری و تسکین آن کمک قابل‌توجهی می‌کند؛ نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به تغییراتی در عملکرد مغز شود و سردرد را تشدید کند، سعی کنید به منظور هیدراته ماندن روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید، البته در صورتی که درگیر فعالیت‌های شدید در هوای گرم هستید، آب بیشتری بنوشید؛ علاوه بر این، مصرف غذاهای آب‌سراشان بدن مانند هندوانه، خیار و سوپ می‌تواند مکمل مصرف مایعات باشد و به کاهش سردردهای ناشی از کم‌آبی بدن کمک کند.

کنترل استرس
استرس مزمن عامل مهمی برای بروز سردردهای تنشی و میگرن است، اجرای تکنیک‌های کاهش استرس می‌تواند سردرد را تسکین دهد؛ تمریناتی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا موجب آرامش و کاهش تنش عضلانی می‌شود و سردرد را بهبود می‌بخشد؛ فعالیت بدنی منظم و داشتن خواب کافی نیز به کاهش سطح استرس کمک می‌کند.

آروماتراپی یا رایحه‌درمانی
قرن‌ها است که از روغن‌های خاص مانند نعنا، اسطوخودوس و اکالیپتوس برای بهبود سردرد استفاده می‌شود، زیرا این روغن‌ها دارای خواص ضد‌درد و ضدالتهابی هستند؛ استشاق این روغن‌ها می‌تواند موجب آرامش و کاهش سردرد شود، رقیق کردن اسانس‌ها با روغن نارگیل یا بادام برای جلوگیری از تحریک پوست و افزایش جذب توصیه می‌شود.

طب فشاری یا فشاردرمانی
طب فشاری یک روش درمانی سنتی چینی است که شامل اعمال فشار به نقاط خاصی از بدن برای کاهش درد و بهبودی می‌شود، فشار دادن نقاط خاصی می‌تواند به‌طور مؤثر شدت و مدت سردرد را کاهش دهد؛ ماساژ ملایم یا اعمال فشار محکم به این نقاط برای چند دقیقه می‌تواند پاسخ درمانی طبیعی بدن را تحریک کند، تنش را از بین ببرد و سردرد را تسکین دهد.

مصرف داروهای گیاهی
داروهای گیاهی جایگزین‌های طبیعی مسکن‌های معمولی برای تسکین

سردرد شدید، ضعف و از دست دادن تعادل از علائم اولیه سکنه مغزی است



تعادل و هماهنگی که منجر به بروز مشکل در راه رفتن یا حفظ تعادل می‌شود نیز نشان‌دهنده سکنه مغزی است؛ علاوه بر این، شروع یک سردرد شدید و ناگهانی یکی از نشانه‌های بالقوه سکنه مغزی است.

چگونه می‌توان مانع بروز سکنه مغزی شد؟
انجام اقدامات پیشگیرانه در برابر سکنه مغزی برای محافظت از سلامتی بسیار مهم است، حفظ سلامت قلب و عروق را می‌توان با مصرف یک رژیم غذایی با چربی‌های اشباع شده و کلسترول کم، میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی بالا حفظ کرد؛ ورزش منظم نیز نه تنها باعث کنترل وزن می‌شود، بلکه به بهبود سلامت عمومی و گردش خون نیز کمک می‌کند؛ خطری سکنه مغزی را می‌توان این موارد می‌سیگار و مدیریت بیماری‌های زمینیه‌ای مانند دیابت و فشار خون کاهش داد.

سردرد و انواع آن ؛ معرفی انواع سردرد خطرناک



آن خفیف تا متوسط است، با فعالیت فیزیکی روزانه تشدید نمی‌شود و سبب ناتوانی نمی‌شود.

بالین‌حال، اگر سردرد تنشی درمان نشود ممکن است به یک اختلال مزمن (طولانی‌مدت) تبدیل شود که سبب بروز علائم و عوارضی همچون این موارد می‌شود:

اختلال خواب
اختلال در عضلات و مفاصل فک
اضطراب

افسردگی
علائم و نشانه‌های سردردهای تنشی

علائم و نشانه‌های متداول این نوع از سردردها عبارتند از: دردی که از پشت سر و بخش فوقانی گردن شروع می‌شود و افراد آن را به صورت یک نوار فشاردهنده توصیف می‌کنند. این درد ممکن است دور تا دور سر را نیز در بر بگیرد.

بیشترین فشار در ناحیه شقیقه‌ها یا ابروها احساس می‌شود یعنی جایی که عضلات تمپورالیس و فرونتالیس قرار گرفته‌اند.

شدت درد متغیر است اما معمولاً ناتوان کننده نیست. به این معنا که مانع انجام فعالیت‌های روزانه فرد نمی‌شود. درد در این نوع سردردها معمولاً دو طرفه است.

درد با هاله، تهوع، استفراغ و یا حساسیت به نور و صدا همراه نیست. درد به صورت گه‌گاه اتفاق می‌افتد. با این حال در برخی افراد هر روز و به صورت مکرر بروز می‌یابد.

درد اختلالی در عملکرد اکثر افراد ایجاد نمی‌کند. سردردهای تنشی چگونه تشخیص داده می‌شوند؟

کلید تشخیص هر نوع سردردی، شرح حالی است که بیمار در اختیار پزشک قرار می‌دهد. پزشک در خصوص سردرد یک سری سوالات مطرح خواهد کرد تا به تشخیص برسد. این سوالات، کیفیت، کمیت و مدت زمان درد و علائم همراه را مشخص خواهند کرد.

افراد مبتلا به سردرد تنشی معمولاً شدت درد خود را به صورت دردی خفیف تا متوسط توصیف می‌کنند که در دو طرف سر احساس می‌شود و با فعالیت بدتر نمی‌شود. همچنین عنوان می‌کنند که درد آنها با علائمی مانند تهوع، استفراغ یا حساسیت به نور همراه نیست.

معاینه فیزیکی، که ویژه بخش عصبی در سردرد های تنشی بسیار حائز اهمیت است. چرا که در این نوع سردردها معاینات عصبی کاملاً طبیعی هستند. باید توجه کرد که گاهی مواقع ممکن است ناحیه گردن یا اسکالپ در اثر لمس احساس درد کند.

اگر پزشک در معاینات عصبی یافته غیر طبیعی را مشاهده کند باید تشخیص سردرد تنشی را به صورت موقت کنار بگذارد و دیگر دلایل ایجاد سردرد را مورد بررسی قرار دهد. پس از رد دیگر انواع سردرد می‌توان تشخیص سردرد تنشی را برای فرد مطرح کرد.

سردردهای تنشی چگونه درمان می‌شوند؟

سردردهای تنشی دردناک هستند و افراد ممکن است با شنیدن اینکه نوع سردرد آنها فقط از نوع تنشی است ناراحت شوند. اگر چه این نوع سردردها تهدید کننده حیات فرد نیستند. با این حال ممکن است انجام فعالیت‌های روزمره را تا حدی با مشکل روبرو کنند.

اکثر افراد با استفاده از مسکن‌های بدون نسخه سردرد تنشی خود را کنترل می‌کنند. داروهای ضد درد زیر برای اکثر افراد مفید هستند:

آسپرین
ایبوپروفن
استامینوفن
ناپروکسن

در صورتی که این داروها مؤثر واقع نشوند، درمان‌های حمایتی دیگری نیز در دسترس هستند. درمان‌های جسمانی، ماساژ، بازخورد زیستی و کنترل استرس از جمله روش‌های تکمیلی برای کاهش سردردهای تنشی هستند.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که اگر چه داروهای بدون نسخه ایمن هستند اما به هر حال دارو هستند و همانند همه داروهای دیگر دارای عوارض جانبی و تداخلات مختص خود هستند. اگر در خصوص مسکن مصرفی‌تان سوالی دارید بهترین کار این است که با پزشک خود

علل انواع سردرد چیست؟

نشانه‌های میگرن سردرد و حالت تهوع و سرگیجه است. محل بروز درد در میگرن در یک طرف سر است، فرد هنگام بروز حمله‌های سردرد به نور و صدا حساس می‌شود و دوست دارد در جای تاریک باشد یا چشم‌ها را به هم می‌فشارد.

معمولاً قبل از شروع سردردهای میگرنی نشانه‌هایی بروز می‌کند که این نشانه‌ها را هاله‌ی میگرن می‌گویند و به به‌صورت علائم زیر خود را نشان می‌دهد.

سر درد یک طرفه در سمت چپ بی‌حسی و مور مور شدن اعضای بدن اختلال در صحبت کردن اختلال در بویایی و چشایی

ضعف عضلانی
دیدن خطوط زیگزاگ و نور چشمک‌زن

مهم‌ترین نکته‌ای که باید توجه داشته باشید این است که این علائم سکنه‌ی مغزی یا مننژیت هم بروز می‌کند پس اولین بار که این علائم را مشاهده کردید حتماً نزد پزشک بروید و علت سردرد را پیدا کنید.

۳. سردرد سینوسی

سردرد پیشانی و شقیقه در اثر بروز التهاب و تورم در سینوس‌ها ایجاد می‌شود. آلرژن‌ها هم می‌توانند عامل سردرد سینوسی باشند. ویژگی این نوع سردرد این است که در اطراف چشم، گونه و بینی درد تپنده ایجاد می‌کند. سایر علائم شامل موارد زیر است.

سردرد شدید و حالت تهوع
حساس شدن به نور و صدا
تب

مسدود شدن بینی و ترشحات غلیظ سبز و زرد در بینی
نشانه‌های سردرد سینوسی و میگرنی کاملاً مشابه هم است و تنها تفاوت آن‌ها در علائم مربوط به بینی است. همچنین سردردهای سینوسی با خم کردن سر به جلو یا هنگام بیدار شدن از خواب تشدید می‌شود.

۴. سردرد گردنی و پشت سر

سر درد گردنی به‌علت گره‌های عضلانی، رشد غیر طبیعی استخوان، آسیب عضلانی، تورم بافت و مشکلات مفصلی ایجاد می‌شود. سردرد پشت سر و گردن یا جمجمه مهم‌ترین نشانه‌های این نوع از سردرد است. سردرد پشت سر در اغلب مواقع با سردرد تنشی همراه است و ممکن است به علت فشار کم مایع مغزی نخاعی، وضعیت بدنی ضعیف و کم توان یا ناشی از فتق دیسک گردن باشد. درمان سردرد پشت سر نیز باید با توجه به علت آن انجام شود. در مقاله سردرد پشت سر مفصل درباره تمام موضوعات توضیح دادیم. اطلاعات بیشتر را با مطالعه آن بدست آورید.



مشورت کنید. این موضوع بسیار حائز اهمیت است چرا که مصرف داروهای مسکن بدون نسخه بسیار متداول است.

سردرد میگرنی

سردرد میگرنی به‌عنوان سومین بیماری رایج و هفتمین بیماری ناتوان‌کننده در سراسر جهان شناخته می‌شود. بر اساس پرسش‌نامه‌ای که در سال ۲۰۲۱ انجام شد، این بیماری تقریباً ۱۶٪ از جمعیت ایالات متحده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سردردهای میگرنی شامل درد ضربان داری هستند که اغلب در یک طرف سر رخ می‌دهد، اما گاهی ممکن است در سمت دیگر سر نیز رخ دهد. درد وسط سر را می‌توان به این بیماری نسبت داد.

برخی از رایج‌ترین علائم سردرد میگرنی عبارت‌اند از:

احساس سبکی سر
اختلالات حسی نظیر تغییراتی در بینایی که به‌عنوان "هاله یا اورا"
شناخته می‌شود. تاری دید و سردرد میگرنی نیز با هم در ارتباط‌اند.

حساسیت به نور یا صدا
حالت تهوع
استفراغ

این سردردها می‌توانند به طور قابل توجهی روی کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارند. در صورت عدم درمان، یک اپیزود میگرن ممکن است بین ۴ الی ۷۲ ساعت طول بکشد. تکرر اپیزودها در هر فردی متفاوت است، اما بسیاری از افراد در هر ماه، ۲ الی ۴ اپیزود میگرن را تجربه می‌کنند. بیماران این درد را به‌صورت تیر کشیدن سر توصیف می‌کنند.

سردرد خوشه‌ای

سردرد خوشه‌ای معمولاً بین ۱۵ دقیقه الی ۳ ساعت طول می‌کشد و ممکن است ۱ الی ۸ بار در روز رخ دهد. این سردردها ممکن است به طور مکرر به مدت ۴ الی ۱۲ هفته رخ دهند و سپس ناپدید شوند. سردردهای خوشه‌ای، تقریباً در یک‌زمان مشابه در هر روز اتفاق می‌افتند.

بین اپیزودهای این سردرد معمولاً فرد هیچ علائمی ندارد. دوره‌های بهبودی موقت ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشند.

سردردهای خوشه‌ای اغلب شامل درد کوتاه اما شدیدی در اطراف یا پشت چشم و در یک سمت صورت هستند. این درد ممکن است به

سایر قسمت‌های صورت نیز منتشر شود.
علائم سردرد خوشه‌ای عبارت‌اند از:

قرمز شدن یا آبریزش چشم
افتادگی یا ورم پلک

مسدود شدن بینی یا آبریزش بینی
کوچک‌تر (مقیض شدن) مردمک یک چشم

عرق کردن پیشانی
سوزش چشم و سردرد خوشه‌ای نیز گاهی با هم رخ می‌دهند.