

دردی که همه را خیر می‌کند

شاید بشود دل درد یا درد مفاصل یا گرفتگی عضلات را از چشم دوست و آشنا پنهان کرد و طوری لبخند زد که دیگران خیال کنند هیچ دردی ندارید، اما سردرد یعنی دردسر، یعنی کلافگی، ناتوانی در متمرکز شدن...



شاید بشود دل درد یا درد مفاصل یا گرفتگی عضلات را از چشم دوست و آشنا پنهان کرد و طوری لبخند زد که دیگران خیال کنند هیچ دردی ندارید، اما سردرد یعنی دردسر، یعنی کلافگی، ناتوانی در متمرکز شدن، ناتوانی در فکر کردن، ناتوانی در تصمیم گرفتن و... سردرد همان دردی است که اگر جدی شود می‌تواند شما را از پا بیندازد و دردش آنقدر کلافه‌تان می‌کند که دیگران به راحتی از آن با خبر می‌شوند، اما شاید باورش سخت باشد که دلایل سردرد گاهی عواملی ساده هستند که با پرهیز از آنها می‌شود تعداد سردردهایتان را کم کنید.

حتما شما هم تجربه کرده‌اید که معمولا یکی از اجزای سرماخوردگی، سردرد است، اما بیشتر مردم از سبب‌سازهای دیگر این مشکل غافلند. پزشکان می‌گویند 5 عامل جالب و تاثیرگذار وجود دارند که می‌توانند عامل بروز سردردهای جدی و آزاردهنده باشند. در تشریح این عوامل، ایسا گزارشی منتشر کرده است که ما آن را با تغییراتی به شما ارائه می‌دهیم.

چو عضوی به درد آورد روزگار

یکی از عوامل سبب‌ساز سردرد، دندان درد است. اگر هنگام برخاستن از خواب دچار سردردهای صبحگاهی می‌شوید ممکن است علت آن مشکلات دندانی باشد. کسانی که در خواب دندان قروچه می‌کنند یعنی دندان‌های خود را روی هم می‌سایند تقریبا 3 برابر بیشتر از دیگران دچار سردرد می‌شوند. در بسیاری از افراد چون دندان قروچه هنگام خواب رخ می‌دهد، فرد معمولا از آن بی‌اطلاع است.

اگر دندان قروچه به طور مداوم اتفاق بیفتد حتی می‌تواند موجب بروز درد و کشیدگی در ماهیچه‌های صورت و گردن شود و در نتیجه احتمال سردرد تشدید می‌شود.

سایر نشانه‌ها و علائم دندان قروچه شامل درد آرواره‌ها هنگام صبح، درد صورت و گردن، از بین رفتن مینای دندان‌ها و حساس و آسیب‌پذیر شدن دندان‌ها بر اثر آسیب‌دیدگی ریشه‌های آنها در داخل لثه‌ها هستند.

تنبل‌ها سردرد می‌گیرند

فکر می‌کنید زیاد خوابیدن تاثیری در بروز سردرد ندارد؟ اتفاقا بر خلاف نظر شما، خواب زیاد و بی‌موقع در تعطیلات آخر هفته خود موجب بروز سردرد می‌شود. کسانی که در تمام روزهای هفته کار می‌کنند و به دلیل شغل خود ساعت مشخصی از خواب بیدار می‌شوند، اگر روز تعطیل آخر هفته دیر از خواب بیدار شوند دچار سردرد صبحگاهی می‌شوند. علت بروز سردرد به این خاطر است که هورمون استرس که در خون در حال گردش است وقتی بدن ناگهان در حالت استراحت قرار می‌گیرد، افت شدید پیدا می‌کند. این وضعیت موجب آزاد شدن سریع انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌شود. این انتقال‌دهنده‌ها، پیام رسانه‌ای شیمیایی مغزی هستند که باعث می‌شوند عروق خونی به سرعت منقبض شوند و این حالت موجب بروز سردرد می‌شود. بنابراین سعی کنید به جای این‌که منتظر استراحت آخر هفته بمانید به نوعی خود را در بین ساعات کاری روزانه به یک فعالیت ورزشی یا آرام‌سازی مشغول نمایید. همچنین خواب خود را محدود کنید به طوری که بیش از 8 ساعت نخوابید. خواب زیاد قطعا موجب سردرد می‌شود.

رایانه‌های مغزخوار

رایانه‌ها هم می‌توانند سرتان را به درد بیاورند. وقتی به شکل نادرست و غیرسالم پشت رایانه می‌نشینید روی عضلات بالای گردن، کمر و شانه‌ها تاثیر نامطلوبی می‌گذارد و این تغییرات موجب بروز سردرد می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که از نشستن در ساعات طولانی مدت به شکل خمیده یا با سرخم شده به طرف جلو در پشت میز رایانه پرهیز کنید، به علاوه نگاه مستقیم به صفحه رایانه به

این معنی است که چشم‌ها باید در یک فاصله کوتاه متمرکز شوند و این امر باعث می‌شود ماهیچه‌های چشم ما بیشتر تلاش کنند و کشیدگی عضلات چشمی نیز می‌توانند موجب سردرد شوند. بنابراین در فواصل زمانی مشخص و منظم از پشت رایانه بلند شوید و کمی در اطراف بگردید. صفحه رایانه را نیز طوری تنظیم کنید که 20 تا 30 اینچ از چشم شما فاصله داشته باشد و در سطح نگاه شما قرار بگیرد. رایانه را طوری قرار دهید که نور مستقیم خورشید یا چراغ روی آن نیفتد. همچنین اگر مجبور هستید که پشت رایانه با تلفن حرف بزنید حتماً از گوشی هدفون استفاده کنید چون قراردادن گوشی تلفن بین سر و شانه کشیدگی ماهیچه‌ها را تشدید کرده و سردرد را نیز افزایش می‌دهد.

بوی خوش هم می‌تواند ناخوش بشود

چه نوع عطری می‌زنید؟ عطرها به گونه‌ای تولید می‌شوند که بتوانند مغز را تحریک کنند. عطر وقتی در تماس با هوا قرار می‌گیرد تبخیر می‌شود و مواد شیمیایی فوق در بین سلول‌های عصبی فعال در بینی قرار می‌گیرند تا سیگنال‌هایی را به مغز بفرستند. متأسفانه در برخی از افراد این سیگنال‌ها به قدری قوی هستند که می‌توانند موجب سردرد یا میگرن شوند. شامپوها، صابون‌ها و برخی از مواد شوینده نیز می‌توانند تاثیر مشابه داشته باشند. یکی از راه‌های مقابله با بوهای آزاردهنده استفاده از دستگاه مناسب تهویه هوا است. راه کار موثر دیگر نیز آغشته کردن پیشانی با یک قطره کوچک روغن نعناع است که مثل یک داروی مسکن برای کاهش سردرد اثر می‌گذارد.

مسکن خوری را متوقف کنید

داروهای مسکن هم می‌توانند عاملی برای سردرد باشند. هر چند این داروها برای تسکین سردرد استفاده می‌شوند اما اگر زیاد استفاده شوند می‌توانند عاملی در ایجاد سردردها باشند. مصرف بی‌رویه مسکن‌ها مثل ایبوپروفن، آسپرین و کدئین می‌تواند موجب بروز سردردهای دوره‌ای شود. اگر با مصرف زیاد مسکن‌ها دچار سردرد می‌شوید حتماً موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید و راه‌حل مناسب را از وی بجویید.