



## راه‌های درمان و پیشگیری از «سردردهای عصبی»

سردردهای عصبی و تنش‌ی که به آن‌ها سردردهای استرس نیز می‌گویند، یکی از رایج‌ترین انواع سردردها بوده و افراد بسیاری زیادی با آن مواجه می‌شوند.

سردرد های عصبی و تنش‌ی که به آن‌ها سردرد های استرس نیز می‌گویند، یکی از رایج‌ترین انواع سردرد ها بوده و افراد بسیاری زیادی با آن مواجه می‌شوند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ هر چند دلیل اصلی آن هنوز ناشناخته است، اما برخی از کارشناسان عقیده دارند این سردرد ها به دلیل انقباضات عضلانی در سر و ناحیه ی گردن بوجود می‌آیند.

عوامل خاصی منجر به بروز این سردرد ها می‌شوند. بعضی از شایع‌ترین این عوامل، استرس، بدخوابی، غذا نخوردن، مشکلات بینایی، خستگی چشم، کار و فشار زیاد و تنش‌های عضلانی است. ضمناً خانم‌ها نسبت به آقایان، بیشتر دچار سردرد های عصبی می‌شوند.

سردرد های عصبی به دو دسته تقسیم می‌شوند، حاد و مزمن. سردرد های عصبی حاد می‌توانند از ۳۰ دقیقه تا یک هفته طول بکشند، در حالیکه سردرد های عصبی مزمن، ساعت‌ها طول کشیده و ممکن است ادامه دار باشند. یک سردرد عصبی موجب دردِ خفیف تا متوسط می‌شود، احساس می‌کنید یک باند محکم دور سرتان بسته شده و درد ممکن است از پشت سر یا بالای ابرو‌ها شروع شده و در نهایت تمام سرتان را تحت‌تأثیر قرار دهد.

سایر علائم شامل احساس فشار روی پیشانی یا در طرفین سر و پشت سر، احساس درد یا حساس شدن در پوست سر، گردن و عضلات شانه می‌شود. این سردرد ها علاوه بر احساس درد و ناراحتی می‌توانند باعث اضطراب یا افسردگی شده و روی روابط، کارآیی و کیفیت زندگی‌تان هم اثر بگذارند. برای پیشگیری از بروز سردرد های تنش‌ی، باید عوامل برانگیزاننده ی آن را بشناسید تا از آن‌ها اجتناب کنید.

در این مطلب، ۱۰ راهکار برای درمان و تسکین سردرد های عصبی به شما پیشنهاد می‌دهیم.

### ۱. مدیریت استرس

اولین قدم مهمی که می‌توانید برای پیشگیری از بروز این سردرد ها بردارید، کنترل استرس‌تان است. استرس نه تنها عاملی برای سردرد های عصبی است بلکه می‌تواند درد را هم تشدید کند. راه‌های زیادی برای کنترل و مدیریت استرس وجود دارد؛ دوش آب گرم بگیرید تا عضلات تحت تنش‌تان آرام شوند، در یک اتاق ساکت به یک موزیک ملایم گوش دهید، کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید مثلاً باغبانی یا نقاشی، یک کتاب انگیزشی مطالعه کنید، بیرون بروید و قدم بزنید و از طبیعت لذت ببرید، تکنیک‌های کنترل استرس مانند تنفس عمیق، بوگا، مدیتیشن، تجسم سازی و ... را تمرین کنید و ورزش کنید، چون روی سطح فشار خون‌تان هم اثر مثبتی دارد.

### ۲. ماساژ بدهید

یک ماساژ خوب روی پوست سر به مدت چند دقیقه می‌تواند سردرد های ناشی از استرس را تا حدود زیادی آرام کند، ضمناً درد و تنش عضلات را کاهش داده جریان خون را بهتر می‌کند. هنگام ماساژ، روی نواحی گیجگاهی یا پس‌سر تمرکز کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

یک یا دو قطره عصاره ی آویشن یا رزماری را در با فاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن نارگیل گرم ترکیب کنید و روی هر دو گیجگاه و پیشانی‌تان بمالید. به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست‌تان شود. سپس چند دقیقه آرام بنشینید تا این درمان خانگی و طبیعی اثر کند. همچنین می‌توانید تمام بدن‌تان را با این ترکیب ماساژ بدهید تا از استرس و تنش هم رها شوید.

### ۳. کمپرس سرد

استفاده از کمپرس سرد برای سر می تواند عضلات دردناک را تسکین داده و سردرد تنشی تان را هم برطرف کند. گاهی سردرد به دلیل فشار رگ های خونی روی عصب ها بوجود می آید، در این مواقع، استفاده از یک چیز سرد در این قسمت ها می تواند این رگ ها را منقبض کرده و کمی از فشار آن ها بکاهد. در نتیجه درد تسکین پیدا خواهد کرد.

تکه های یخ را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و کیسه را با حوله ای بپیچید. در یک محیط ساکت و آرام دراز بکشید و کمپرس سرد را روی پیشانی تان بگذارید. دو دقیقه صبر کنید، سپس دو دقیقه کمپرس را بردارید. این سیکل را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید. سعی کنید ریلکس باشید، به زودی دردتان برطرف خواهد شد.

نکته: یخ را مستقیماً روی پوست تان نگذارید، چون می تواند موجب سرماخوردگی شود.

### ۴. سرکه سیب

سرکه سیب برای درمان خیلی چیز ها مفید است مخصوصاً برای میگرن، اما برای سردرد ها تنشی هم سودمند است. سرکه سیب به تعدیل سطح pH در بدن کمک کرده و برای سم زدایی نیز مفید است. ضمناً سرکه سیب خواص ضد التهابی دارد که سردرد های ضربانی را هم برطرف می کند. سرکه سیب برای کاهش استرس هم خوب است.

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و فیلتر نشده را به یک لیوان آب اضافه کنید. می توانید کمی عسل هم در آن بریزید. این ترکیب را روزی یک تا دو بار بنوشید تا از سردرد پیشگیری کنید. همچنین می توانید چای بابونه و چای سبز بنوشید.

### ۵. حمام رزماری برای پا ها

به گفته ی گیاه داروشناس ها، حمام پا ها با عصاره ی رزماری، یک درمان قوی خانگی برای سردردهاست. آب گرم، خون را به سمت پا ها سرازیر می کند و در نتیجه رگ های خونی در سرتان، از فشار رها می شوند و سردردتان تسکین می یابد.

از سوپای دیگر، عصاره رزماری خواص ضد التهابی دارد که به کاهش درد کمک می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، خواص ضد التهابی و تسکین دهنده ی رزماری را ثابت کرد.

۷ تا ۸ قطره عصاره رزماری را در یک لگن کوچک آب گرم بریزید. پاهای تان را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در این لگن بگذارید تا آرام شوید. سپس پاهای تان را با یک حوله ی نرم خشک کنید.

### ۶. عصاره نعنا فلفلی

عصاره نعنا فلفلی می تواند اعصاب تان را آرام کند و از استرس تان بکاهد، به همین دلیل یکی از بهترین درمان ها برای سردرد های عصبی است.

استفاده ی موضعی از عصاره نعنا فلفلی، عضلات تان را ریلکس کرده و جریان خون را هم بهبود می دهد. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۷ انجام شد دریافت استفاده ی موضعی از عصاره نعنا فلفلی می تواند در درمان سردرد های عصبی مفید باشد.

یک جای ساکت و راحت را انتخاب کنید. چند قطره از عصاره نعنا فلفلی را روی شقیقه ها، پیشانی و پشت گردن تان ماساژ دهید و هنگام ماساژ، عمیق نفس بکشید. می توانید دو عدد چای کیسه ای نعنا فلفلی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پلک چشم های بسته یا پیشانی تان بگذارید.

### ۷. رفتار درمانی شناختی

رفتار درمانی شناختی (CBT) نوعی حرف درمانی است که به شما کمک می کند موقعیت هایی را که به شما

استرس، اضطراب و تنش می دهند را بشناسید. همچنین، این درمان به شما یاد می دهد چطور استرس خود را کنترل کنید. اگر استرس تحت کنترل باشد، تکرار و شدت سردرد های تنشی تان به طور خودکار کاهش می یابد.

در درمان CBT، درمانگر با بیمار گفتگو می کند. چند جلسه ی ۲ تا ۳ ساعته ممکن است لازم باشد تا سردرد های تنشی درمان شوند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ صورت گرفت نشان داد CBT یک درمان نتیجه بخش هم برای میگرن و هم برای سردرد های تنشی است.

#### ۸. بهبود ژست یا وضعیت بدن

یکی از دلایل رایج سردرد های عصبی، تنش و گرفتگی عضلات است. این کشیدگی و تنش در تمام سر و گردن روی می دهد و وضعیت نادرست بدن یکی از عوامل اصلی بروز سردرد های عصبی است.

بهبود و اصلاح وضعیت بدن می تواند تاثیرات مثبت زیادی روی سردرد های تنشی بگذارد. ژست مناسب بدن می تواند کمک کند تا عضلات شما از تنش و گرفتگی دور بمانند. تمرین کنید تا وضعیت بدن تان اصلاح شود؛ چه در حالت تشسته و چه در حالت ایستاده.

وقتی ایستاده اید، شانه ها را عقب نگه دارید و سرتان را صاف و کمی به سمت بالا بگیرید، شکم تان را داخل بکشید. وقتی نشسته اید، ران های تان موازی با زمین باشد و سرتان صاف به سمت جلو. همچنین، هنگام راه رفتن و دراز کشیدن، سعی کنید در وضعیت درستی قرار بگیرید.

#### ۹. چشم های تان را خسته نکنید

خستگی چشم هم یکی دیگر از علل سردرد های تنشی است که درد گردن، شانه و کمر هم ایجاد می کند. آن هایی که ساعت های طولانی پشت میز مقابل کامپیوتر می نشینند، بیشتر دچار خستگی چشم و سردرد می شوند.

برای جلوگیری از خستگی چشم ها، روزانه چند بار حدود یک دقیقه، پلک ها را به آرامی ماساژ بدهید. این کار باعث ریلکس شدن عضلات اطراف چشم می شود. به ازای هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه کار کردن، ۵ دقیقه استراحت کنید، بلند شوید و قدم بزنید و اجازه دهید عضلات چشم تان استراحت کند. تمرین های مخصوص چشم را انجام دهید؛ چشم ها را چند ثانیه در جهت گردش عقربه های ساعت و همچنین خلاف جهت آن بچرخانید. این کار را هر چند ساعت و هر بار ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

#### ۱۰. طب فشاری

یک درمان دیگر هم طب فشاری است که برای سردرد های تنشی موثر است. طب فشاری مانند طب سوزنی است، اما بدون کمک سوزن. به نقاط خاصی فشار وارد می شود که می تواند سردرد را تسکین بدهد.

یکی از نقاط فشار برای کاهش سردرد ناشی از استرس، نقاط drilling bamboo point است. این نقاط جایی هستند پل بینی، به لبه ی ابرو ها می رسد، درست زیر ابروها. برای تحریک این نقاط، به هر دو نقطه با نوک انگشتان اشاره تان همزمان فشار وارد کنید و فشار را دست کم یک دقیقه نگه دارید.

چند نکته:

رژیم غذایی تان را اصلاح کنید تا غذا هایی که برانگیزاننده ی سردرد های تنشی هستند محدود شوند، مانند شکلات، غذا های حاوی نگهدارنده، پنیر کهنه، نیترات و سایر عوامل که خودتان می دانید ممکن است باعث سردردتان شوند.

برترین ها: عادت غذایی منظمی داشته باشید و سر ساعت غذا بخورید. عادات خواب تان را هم اصلاح کنید، اما زیاد نخوابید. سیگار نکشید، الکل ننوشید و مصرف کافئین و شکر را هم بسیار محدود کنید. در طول روز زیاد آب بنوشید تا بدن تان دچار کم آبی نشود.

منبع: top10homeremedies