

وقتی که می خواهید سر از بدنتان جدا کنید!



تا به حال چندبار اتفاق افتاده که بی دلیل، بدون اینکه دچار آبریزش بینی، تب، سرفه و دیگر علامت های سرماخوردگی یا زکام شده باشید، سردرد امان تان را بریده باشد؟ سردردی که معمولا از ناحیه بالای ابروها شروع شده و بعد از درگیرکردن تمام یا قسمتی از سر، به گردن می رسد و شدت آن به حدی است که می خواهیم سر از تن جدا کنیم و راحت بشویم!

سلامت نیوز: تا به حال چندبار اتفاق افتاده که بی دلیل، بدون اینکه دچار آبریزش بینی، تب، سرفه و دیگر علامت های سرماخوردگی یا زکام شده باشید، سردرد امان تان را بریده باشد؟ سردردی که معمولا از ناحیه بالای ابروها شروع شده و بعد از درگیرکردن تمام یا قسمتی از سر، به گردن می رسد و شدت آن به حدی است که می خواهیم سر از تن جدا کنیم و راحت بشویم!

تا به حال چندبار اتفاق افتاده که بی دلیل، بدون اینکه دچار آبریزش بینی، تب، سرفه و دیگر علامت های سرماخوردگی یا زکام شده باشید، سردرد امان تان را بریده باشد؟ سردردی که معمولا از ناحیه بالای ابروها شروع شده و بعد از درگیرکردن تمام یا قسمتی از سر، به گردن می رسد و شدت آن به حدی است که می خواهیم سر از تن جدا کنیم و راحت بشویم!

این نوع سردرد، شباهت هایی با سردرد میگرنی و سردرد ناشی از سرماخوردگی دارد. اما این سردرد ناشی از هیچ کدام از اینها نیست. پس علت آن چیست؟ درمان دارویی راه رهایی از آن است یا می توان با رعایت نکات تغذیه ای، از شر این درد امان بر خلاص شد؟ جواب همه سوال هایتان در همین صفحه است.

برخلاف سردرد میگرنی یا سردرد ناشی از ابتلا به بیماری هایی مانند سرماخوردگی و... سردرد ناشی از عصبانیت، اضطراب و استرس، بدون پیش آگاهی قبلی شروع می شود. نیازی نیست برای شروع این سردرد، چندلحظه قبل عصبانی شده و یا همین حالا روی مساله ای که دغدغه ماست، تمرکز کنیم.

سردرد بی خبر و بدون هیچ پیش آگاهی ای می آید. این سردرد معمولا از ناحیه بالای پیشانی شروع و بعد از درگیرکردن سر، به سمت گردن منشعب شده و به این ترتیب همه ناحیه سر و گردن را درگیر می کند. گاهی حالتی از گیجی و منگی نیز همراه آن است.

گاهی سردرد به حدی پیشرفت می کند که اصطلاحا بیمار می خواهد سر از بدنش جدا کند! این سردرد، نوعی از انواع بیماری های «روان تنی» است. این سردرد گاهی همراه با کمی بی حسی برخی از اعضای نزدیک به سر مانند دست یا انتشار درد به کتف و دست ها هم دیده می شود. این علامت ها شبیه سردرد میگرنی است، اما با این تفاوت که بی حسی در آن دیده نشده و از طرفی همان طور که اشاره شد، بدون پیش آگاهی است. اما در سردرد میگرنی، معمولا نیم ساعت قبل از شروع سردرد، پیش آگاهی ها آغاز می شوند.

شروع قرص

طبیعی است که شیرجه به سمت جعبه داروها و مصرف انواع مسکن ها، اولین راه چاره برای درمان سردرد است. گاهی هم با ادامه سردرد، بدون اینکه بیمار از علت واقعی سردردش آگاه باشد، دست به مصرف داروهای آرامبخش می زند. با این تجویزها معمولا مشکل برطرف می شود. اما این، یکی از راه های رفع مشکل است.

با تغذیه مناسب می توان بدون عارضه جانبی، مانند اعتیاد به مصرف دارو، به ویژه داروهای آرامبخش، مشکل را برطرف کرد.

غذاهای محرک

دید وقتی حوصله و اعصاب نداریم، هر صدایی، حتی صدای موسیقی ملایم، می شود سوهان روح! فرض کنید در این شرایط یک نفر برای رفع مشکل عصبی ما، موسیقی جیغ و پرسروصدایی بگذارد و بگوید: «اینو گوش بده، انگار جای تو داره جیغ می کشه. این طوری حالت خوب می شه». حس تان نسبت به این تجویز چیست؟

مصرف برخی خوراکی ها در شاربیطی که دچار سردرد ناشی از اضطراب، استراس و عصبانیت می شویم نیز حکم شنیدن موسیقی پرسروصدای جیغ مانند را دارد! این خوراکی های جیغ را بشناسیم.

* لبنیات پرچرب: از آنجا که گاهی سردردهای عصبی، به سردردهای میگرنی شباهت دارند، بنابراین خوردن لبنیات پرچرب در این شرایط، باعث تشدید علائم می شود. دلیل آن هم تجمع اسیدهای آمینه در رگ ها به دلیل کند شدن هضم و جذب آنهاست. با تجمع اسیدهای آمینه در رگ های خونی، به ویژه رگ های خونی مرتبط به سیستم عصبی، سردرد تشدید می شود.

* کافئینی ها: خوردن چای و قهوه باعث رفع خستگی و درمان سردرد ناشی از خستگی می شود. اما درباره سردرد ناشی از خوردن قهوه که می تواند مانند محرک عمل کرده و باعث تنگ شدن عروق مغز و کاهش خونرسانی به مغز شود. خوردن چای کم رنگ تا حدی تاثیر مثبت دارد. اما قهوه، نسکافه، قهوه ترک، نشوآبه های کافئین دار همگی محرک بوده و سردرد را تشدید می کنند.

* افزودنی ها: مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی های خوراکی، حتی آنهایی که روی برچسب آنها نوشته شده « حاوی افزودنی های مجاز خوراکی»، محرک بوده و سردرد را تشدید می کنند. افزودنی هایی مثل « سدیم گلوتمات» (MSG) به طور خاص باعث تشدید علائم می شوند. خوردن مواد غذایی حاوی این افزودنی برای افراد مبتلا به میگرن هم مناسب نیست.

* غذاهای آماده: کنسروها، نوشابه های گازدار، انواع تنقلات شور یا شیرین، محصولات فرآوری شده مانند انواع سوسیس و کالباس و.. همگی مشکل ساز هستند. این خوراکی های فرآوری شده افزودنی های دیگری مانند نمک، نیترات و نیتریت، ادویه و... نیز هستند که همگی محرک بوده و سردرد را تشدید می کنند.

دوستان مهربان

خوردن بعضی از خوراکی ها و نوشیدنی ها دقیقاً دواي درد است. حتما دیده اید وقتی کسی عصبانی است، اولین نوشیدنی که دستش می دهند، آب است. خوردن بعضی از خوراکی ها و یا نوشیدن بعضی از نوشیدنی ها مثل همین آب، باعث تخفیف علائم می شود.

* شربت آبلیمو: نوشیدن شربت آبلیمو، همین نوشیدنی سنتی و ساده خودمان، باعث تخفیف علائم سردرد می شود. دلیل آن نیز تاثیر مثبت ویتامین C موجود در لیموی تازه است. بنابراین وقتی دچار سردرد عصبی شدید، یک لیوان شربت آبلیموی خنک نوش جان کنید.

در شرایطی که به هر دلیل اضطراب و استرس دارید، می توانید تا شش فنجان کوچک آبلیمو در فواصل زمانی مختلف نوش جان کنید.

* آب خنک: بی آبی و کم آبی خود یکی از عوامل ایجاد سردرد است. اگر در طول روز بدن به اندازه کافی آب دریافت نکند، دچار کم آبی شده و همین، زمینه ساز بروز سردرد است.

دلیل آن نیز بروز مشکل در جریان طبیعی خون و تاثیر منفی بر اکسیژن رسانی به سلول ها و بافت ها به ویژه سلول های مغز است. این مسایل باعث ایجاد سردرد می شوند.

بنابراین باید به اندازه کافی در طول روز، به ویژه زمانی که به سردرد عصبی دچار شده اید، آب بنوشید. اگر آبی که می نوشید خنک باشد، اثر آن بیشتر است.

* به منیزیم پناه ببریم: مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، باعث جلوگیری از ابتلا به سردرد و در صورت درگیری با سردرد عصبی، باعث درمان آن می شود. نیاز روزانه منیزیم در زنان 270 میلی گرم و در مردان 300 میلی گرم است که این نیاز در زمان ابتلا به سردرد عصبی افزایش می یابد. مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، باعث تسریع در روند گردش خون به ویژه خونرسانی به سلول های مغز می شود. انواع غلات و حبوبات، سبزی های پهن برگ مانند اسفناج، خانواده کلم ها به ویژه کلم بروکلی، سیب زمینی آب پز یا به صورت پورژه، سرشار از منیزیم هستند.

خوردن غلات آماده با شیر بدون چربی یا غلات پخته برای شام یا نهار، منیزیم لازم بریا بدن را تامین می کند. انواع آجیل های خام نیز سرشار از منیزیم هستند.

بنابراین بهتر است زمانی که عصبی هستیم، به جای حرص خوردن، کمی کلم بروکلی یا یک مشت آجیل خام، مثلا بسته خام نوشن جان کنیم.

* آبیوه: نوشیدن آبیوه طبیعی، به ویژه انواع حاوی ویتامین C بسیار مفید است. وجود این ویتامین باعث تسریع در گردش خون و کاهش علائم ناشی از سردرد عصبی می شود. آب هویج، پرتقال، لیموترش و شیرین و... بهترین دارو برای رفع سردرد هستند.

* آب پزها: زمانی که سردرد داریم بهتر است غذاهای سبک مصرف کنیم. بهترین غذا برای این طور مواقع، خوردن سبزیجات آب پز است. آماده کردن یک بشقاب سبزیجات آب پز مانند کلم بروکلی، اسفناج، شلغم، سیب زمینی آب پز با پوست، ذرت، هویج، نخودفرنگی و...، هم باعث آرامش اعصاب ما با تمرکز روی مساله ای دیگر می شود و هم غذای سبک و سالمی را برای وعده نهار یا شام تدارک دیده ایم که با خوردن آن آرام می شویم.

منبع: هفته نامه سلامتی