



عوامل پنهانی که موجب بروز سردردهای مکرر می شوند

اگر شما هم از سردردهای مکرر شکایت دارید بهتر است بدانید که عده زیادی از مردم با این مشکل مواجه هستند و همواره به دنبال راهکاری برای درمان این سردردهای مزاحم و آزار دهنده می گردند.

سلامت نیوز: اگر شما هم از سردردهای مکرر شکایت دارید بهتر است بدانید که عده زیادی از مردم با این مشکل مواجه هستند و همواره به دنبال راهکاری برای درمان این سردردهای مزاحم و آزار دهنده می گردند.

اگر عواملی چون سینوزیت، استرس و تنش های روانی را کنار بگذاریم، فقط تعداد اندکی از مردم از این مطلب آگاه هستند که یک رژیم غذایی معمولی هم می تواند عاملی برای بروز سردردهای تکراری باشد.

به گزارش سایت اینترنتی کامن سنس، در این مطلب به عوامل پنهانی و غیرمرضی که در ایجاد این قبیل سردردهای آزاردهنده نقش دارند، اشاره شده که به قرار زیر است:

رژیم گرفتن: متخصصان تغذیه و سلامت می گویند رژیم گرفتن یکی از فاکتورهای تاثیرگذار در بروز سردرد است. تغییر ناگهانی در رژیم غذایی و کاهش ناگهانی میزان کالری مصرفی در طول روز نقش مهمی در ایجاد سردرد دارد. متخصصان می گویند بویژه اگر برای رژیم گرفتن مقدار کربوهیدرات کم شود یا به طور کامل حذف شود، احتمال سردرد تشدید می شود چون مغز فقط می تواند از کربوهیدراتها بعنوان سوخت استفاده کند. هم چنین افت قند خون و کاهش مصرف آب از عوامل ایجاد سردرد هستند.

اسید آمینه تیرامین: این اسید آمینه با کاهش سطح سروتونین در مغز و اثرگذاری روی عروق خونی موجب سردرد می شود. متداول ترین خوردنی های حاوی تیرامین شامل پنیر، شکلات، مشروبات الکلی و انواع خاصی از گوشت های فرآوری شده هستند.

مشروبات الکلی: این نوشیدنی ها همانطور که گفته شد به دلیل داشتن تیرامین در بروز سردرد بویژه سردردهای میگرنی موثر هستند.

شکلات: شکلات نیز حاوی مقادیر زیادی تیرامین است و موجب بروز میگرون می شود اما البته مقدار مصرف آن نیز بسیار مهم است. برای مثال مبتلایان به میگرن که شکلات زیاد مصرف می کنند به خاطر چربی زیاد موجود در شکلات، بیشتر دچار سردردهای مکرر می شوند.

قهوه: متخصصان تغذیه می گویند قهوه اندکی اعتیادآور است و پس از مدت طولانی مصرف، حذف ناگهانی آن موجب سردرد می شود. اما در افراد مختلف تاثیر آن متفاوت است مثلاً در افراد حساس به کافئین می تواند موجب سردردهای میگرنی شود اما در برخی دیگر می تواند میگرن را از بین ببرد و عروق خونی در مغز را آرام کند.

قند: قند طبیعی یک فاکتور مهم است چون تمام موجودات زنده و انسان انرژی شیمیایی را به شکل قند در بدن خود ذخیره می کنند. اما قند طبیعی به قندها و شیرین کننده های مصنوعی ارجحیت دارد. علاوه بر بسیاری از مشکلاتی که قندهای مصنوعی برای سلامت بدن ایجاد می کنند، برخی افراد نسبت به این قندها حساس هستند و به دلیل عدم تحمل بدن شان، دچار سردرد می شوند.

بنابراین اگر دچار سردردهای مکرر می شوید و دلیل مرضی برای آن پیدا نمی کنید، علت آن را در رژیم غذایی خود جستجو کنید. برای رسیدن به نتیجه مطلوب مشورت با پزشک می تواند بسیار موثرتر باشد.