



8 علت عجیب ولی واقعی سردرد

اکثر افرادی که سردرد می‌گیرند، در همان لحظات اول به سراغ داروهای مسکن می‌روند، اما خیلی اوقات با پیدا کردن علت این سردردها، نه تنها می‌توان شدت درد را کاهش داد، بلکه می‌توان از بروز آن‌ها در آینده نیز پیشگیری کرد.

اکثر افرادی که سردرد می‌گیرند، در همان لحظات اول به سراغ داروهای مسکن می‌روند، اما خیلی اوقات با پیدا کردن علت این سردردها، نه تنها می‌توان شدت درد را کاهش داد، بلکه می‌توان از بروز آن‌ها در آینده نیز پیشگیری کرد.

1- وقتی به آرایشگاه می‌روید

یکی از دلایل عجیب ابتلا به سردرد در بعضی از مردم، مراجعه به آرایشگاه و رنگ کردن موهای سرشان است. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شما مجبور هستید سر خود را هنگام شست‌وشوی موها خم کنید. در این هنگام فشار زیادی به گردن وارد می‌شود و باعث تحریک یکی از عصب‌هایی می‌شود که در این مسیر قرار دارند.

در اثر این اتفاق یک یا دو روز بعد سردرد به سراغ شما می‌آید، اما از آن‌جا که این اتفاق با تاخیر رخ داده است، شما متوجه علت اصلی آن نمی‌شوید.

یکی دیگر از علت‌های عجیب سردرد زمانی است که شما روی صندلی نشسته‌اید و گوشی تلفن را بین شانه و گوش خود نگه داشته‌اید. در این هنگام نیز فشار زیادی به عصب‌های گردن وارد می‌شود که بعد از مدتی خود را با سردرد نشان می‌دهد.

2- سردردتان از سرفه است

شاید باورتان نشود اما در دنیای پزشکی نوعی سردرد وجود دارد که از آن‌ها به عنوان سردردهای سرفه‌ای یاد می‌شود. این سردردها بر اثر عواملی مانند سرفه کردن، عطسه کردن، خالی کردن بینی یا خم شدن به جلو به وجود می‌آید.

تقریباً یک درصد سردردهای جهان در اثر سرفه کردن به وجود می‌آید و البته این نوع سردردها در بین مردان شایع‌تر است. علت اصلی این دردها فشاری است که در داخل مغز به وجود می‌آید.

این دردها که اغلب شدید و تکرار شونده هستند ممکن است بین چند ثانیه تا چند دقیقه به طول بیانجامد و در بیشتر مواقع هم در قسمت پشت سر احساس می‌شوند.

در حالی که در اکثر موارد علت این موضوع ناشناخته است، اما بعضی تحقیقات دانشگاهی نشان می‌دهد، نزدیک به 10 درصد از سردردها بر اثر ناهنجاری آرنولد - کیاری به وجود می‌آیند. در این حالت، هنگام سرفه، فشاری به قسمت پشت مغز و بالای ستون فقرات وارد می‌شود که عامل بروز سردرد است.

این نوع از سردردها اغلب با علائم دیگری مانند دردهای ناحیه گردن، عدم حفظ تعادل، مشکلات بینایی، کم‌شنوایی، فراموشی و شنیدن صدای زنگ در گوش‌ها همراه هستند.

3- سرما و گرما مشکل‌زا هستند

در بعضی از مردم لذت یک دوش آب گرم هنگام صبح به سرعت جای خود را به سردردهای شدید می‌دهد. به نظر می‌رسد افزایش دمای بدن باعث افزایش سرعت جریان خون در تمام قسمت‌ها از جمله در سر می‌شود که شدت آن بعد از 30 تا 60 ثانیه بعد از شروع درد به بالاترین حد می‌رسد.

این دردها معمولاً در ناحیه پیشانی احساس می‌شوند و به ندرت بیش از 5 دقیقه طول می‌کشند.

البته سرمای شدید هم می‌تواند باعث بروز سردرد شود، برای مثال شنا کردن در آب سرد یا خوردن بستنی می‌تواند بعضی از مردم را به دردهای ناحیه سر دچار کند.

4- سردردهای ورزشی

بعضی از ورزشکاران بعد از راه رفتن یا دویدن روی تردمیل دچار سردرد می‌شوند. در این افراد، هر گونه فعالیت ورزشی از جمله راه رفتن روی تردمیل باعث ایجاد ورم در رگ‌های خونی ناحیه سر، گردن و جمجمه می‌شود که این عوامل می‌تواند در نهایت به سردرد منجر شود.

این دردها معمولا چند ثانیه بعد از شروع ورزش ظاهر می‌شوند و ممکن است در هر قسمت از سر خود را نشان دهند. معمولا افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند بیشتر از دیگران این نوع از سردردها را تجربه می‌کنند.

البته برای رفع این مشکل راه‌های ساده‌ای وجود دارد. برای مثال می‌توان نوع ورزش را تغییر داد و به جای دویدن روی تردمیل، شنا کردن را انتخاب کرد. همچنین مصرف داروهای ضد التهابی (مثل ایبوپروفن و ایندومتاسین) نیم ساعت قبل از شروع ورزش تا حد زیادی می‌تواند از بروز این سردردها پیشگیری کند.

5- سردرد خاص متاهل‌ها

روابط زناشویی هم می‌تواند یکی از دلایل بروز سردرد در برخی از افراد باشد. دانشمندان دانمارکی تخمین زده‌اند نزدیک به 1/3 درصد از مردم جهان به این حالت دچار هستند.

این نوع سردردها که در بین مردان شیوع بیشتری دارند، معمولا در قسمت پشت سر احساس می‌شوند و احتمالا به دلیل افزایش شدت فشار خون در مغز به وجود می‌آیند.

در موارد بسیار نادر این سردردها می‌توانند در اثر خونریزی در مغز هم به وجود بیایند. در این حالت سطح هوشیاری کاهش پیدا می‌کند، فرد در صحبت کردن یا بلع غذا دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند تعادل خود را حفظ کند. در این موارد باید هرچه سریع‌تر فرد را به مراکز درمانی منتقل کرد.

6- دختر خانم‌ها حواس‌شان باشد

بستن موها به شکل دم اسبی معمولا بعد از چند ساعت باعث آشکار شدن علائم سردرد می‌شود. زمانی که موهای سر به سمت عقب کشیده شده و به شکل دم اسبی بسته می‌شوند، فشار زیادی روی جمجمه وارد می‌شود که خود را به شکل درد نشان می‌دهند. بعضی دیگر از مدل‌های موی سر که باعث ایجاد فشار در موها و کف سر می‌شوند می‌توانند همین دردها را به وجود بیاورند.

7- کم‌خوابی

بد اخلاقی، مشکل حافظه و عدم تمرکز از واضح‌ترین عوارض کم‌خوابی است، اما آخرین تحقیقات نشان می‌دهد سردردها هم یکی از عوارض شایع کم‌خوابی هستند. این نوع سردردها ممکن است بین یک ساعت تا یک روز طول بکشند.

کم‌خوابی باعث کاهش ترشح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین در مغز می‌شود که نقش مهمی در تنظیم چرخه خواب در بدن دارد.

تحقیقات دیگر روی افراد مبتلا به میگرن هم نشان می‌دهد، اشخاصی که حدود 6 ساعت در طول شب می‌خوابند، بیشتر به سردرد دچار می‌شوند و البته شدت این دردها هم در آن‌ها بیشتر است.

8- سردردهای هوای گرم

معمولا با فرا رسیدن فصل تابستان تعداد افراد مبتلا به سردرد هم افزایش پیدا می‌کند. مشخص است که دلیل اصلی این نوع سردردها افزایش دمای هواست. تحقیقات نشان می‌دهد به ازای هر درجه افزایش دمای هوا، احتمال ابتلا به سردرد تا 7/5 درصد افزایش پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد در این مواقع مغز تا حدی توانایی خود در تنظیم جریان خون از دست می‌دهد و به همین دلیل فرد دچار سردرد می‌شود.