

آنچه سردرد را تحریک می کند؟

مدیر شرکت! بله تعجب نکنید مدیر شرکت و یا هر کس که شما را تحت استرس و فشار قرار می دهد می تواند منجر به سردرد شما شود...



- 1- مدیر شرکت! بله تعجب نکنید مدیر شرکت و یا هر کس که شما را تحت استرس و فشار قرار می دهد می تواند منجر به سردرد شما شود. سردردهای عصبی به دلیل حساس شدن اعصاب مغزی بروز می کند. سردردهای میگرنی نیز نتیجه تغییراتی در مغز می باشد. در این حالت سیگنال های مغزی باعث آزاد شدن مواد شیمیایی می شود که نتیجه آن اتساع رگ های خونی است. این سیگنال ها همچنین باعث التهاب مغز می شود که نتیجه آن همان سردرد است.
 - 2- هوای گرم: همزمان با افزایش دمای هوا، سردردهای شدید و حتی میگرن توسعه می یابد. در مطالعات جدید ثابت شده است که به ازای هر 8 درجه فارنهایت گرما، احتمال ابتلا به سردرد 7.5% افزایش می یابد.
 - 3- رایحه های قوی: بوهای شدید- حتی نوع خوب آن- باعث تشدید میگرن در بسیاری از افراد می شود. علت آن مشخص نیست. اما احتمالاً رایحه ها باعث تحریک سیستم عصبی می شود. شایع ترین موارد، بوی رنگ، ادکلن، انواع خاصی از گل ها و گرد و غبار گزارش شده است.
 - 4- شیوه بستن مو: روش آرایش و مرتب کردن مو، سر را تحت تاثیر قرار می دهد. مثلاً مدل دم اسبی محکم، بستن هد، موی بافته و استفاده از کلاه های بسیار تنگ چنین تاثیری دارد. اگر عامل سردرد این موارد است، درمان آن نیز آسان خواهد بود.
 - 5- فعالیت بدنی: فعالیت های بدنی سنگین مثل آمیزش جنسی می تواند منجر به سردرد شود. این فعالیت ها باعث تورم رگ های خونی سر، پوست سر و گردن و افزایش فشار می گردد. مثلاً سردرد آمیزشی و یا سردرد ناشی از دویدن. این نوع سردردها به خصوص در افراد مستعد ابتلا به میگرن مشاهده می شود.
 - 6- ژست نادرست: ماهیچه های گردن و سر تنها با حرکات بدنی شدید و تعریقی تحت فشار قرار نمی گیرد. حتی وضعیت نشستن شما روی صندلی محل کارتان نیز می تواند موثر باشد. استفاده از صندلی بدون پشتی حمایتی، فوز کردن شانه ها، خیره شدن به مانیتور خیلی بالا و یا خیلی پایین، نگه داشتن گوشی تلفن بین گوش و شانه از جمله مواردی است که باعث سردرد می شود. اگر مرتباً دچار سردرد عصبی می شوید بهتر است به محل کار خود نگاهی بیندازید.
 - 7- پنیر: یکی از شایع ترین دلایل ابتلا به میگرن، استفاده از پنیرهای مانده می باشد. مثل پنیر ابی، ماتسرلا، پنیر فتا(پنیر یونانی)، پنیر چدار، بری، سوئیسی. این نوع پنیرها حاوی ماده ای به نام تیرامین می باشد که از تجزیه پروتئین ها حاصل می شود. هرچه پنیر و یا سایر غذاهای مانده تر باشد مقدار این ماده در آن بیشتر خواهد بود.
 - 8- کالباس و گوشت پخته: گوشت های پردازش شده ای مثل کالباس، نه تنها حاوی تیرامین می باشد بلکه داشتن افزودنی هایی مثل نیترات در آنها باعث شده که جریان خون را به مغز افزایش دهد و در نهایت باعث تحریک سردرد و میگرن شود.
 - 9- حذف وعده های غذایی: سردردهای ناشی از گرسنگی معمولاً قابل تشخیص نمی باشد. اگر وعده های غذایی را حذف کنید، در دسر شروع می شود، حتی قبل از اینکه گرسنگی را احساس کنید. علت این امر کاهش سطح قند خون می باشد. اما این نوع سردرد را با خوردن آب نبات و .. درمان نکنید. این روش باعث افزایش یکباره قند خون و سپس افت شدیدتر آن می شود.
 - 10- استعمال دخانیات: سیگار نه تنها برای فرد سیگاری بلکه برای تمام افرادی که در مجاورت دود سیگار هستند مضر می باشد. نیکوتین موجود در دود سیگار باعث تنگ شدن رگ های خونی مغز می شود و به تعاقب آن سردرد شروع می شود.
 - 12- کافئین: برای افراد مستعد سردرد، نوشیدنی های کافئین دراز چیز مناسبی است که سردرد را تخفیف می دهد. در حقیقت حفظ تعادل در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مفید می باشد. حتی بسیاری از داروهای درمانی سردرد حاوی کافئین است. اما زیاده روی در مصرف نوشیدنی های کافئین دار خود باعث سردرد می شود. حتی ترک ناگهانی و یکباره این نوع نوشیدنی ها نیز باعث سردرد می شود.
- علاوه بر آنچه تاکنون راجع به محرک های سردرد گفته شد، این حقیقت را نیز باید به خاطر داشته باشید که هر فرد نسبت به چیز خاصی حساسیت داشته و سردرد وی تحریک می شود. با توجه به این موضوع بهتر است تقویمی از سردرد خود تهیه کنید. به این ترتیب که زمان شروع و خاتمه سردرد خود را یادداشت کنید و مجموعه عواملی که فکر می کنید مسبب این امر است را یادداشت کنید. با این کار بعد از مدتی الگویی از علت های اصلی سردرد را به دست خواهید آورد و کنترل آن نیز میسرتر خواهد بود.