

دردسرهايي که با طب سوزني کم مي شود



سردرد بيماري شايعي است که تقريباً همه افراد در طول زندگي آن را تجربه کرده‌اند و علل مختلفی دارد. شايع‌ترين علت آن تحريکات عصبي است که در نتيجه استرس و تنش‌هاي روحي به وجود مي‌آيد، اما بين سردردها يك نوع سردرد وجود دارد که جزو سردردهاي وخيم به حساب مي‌آيد و معمولاً صبح‌ها به صورت ناگهاني و با علائمي مانند حالت تهوع، استفراغ جهنده و افزايش فشار مغزي بروز مي‌کند.

جام جم آنلاين: سردرد بيماري شايعي است که تقريباً همه افراد در طول زندگي آن را تجربه کرده‌اند و علل مختلفی دارد. شايع‌ترين علت آن تحريکات عصبي است که در نتيجه استرس و تنش‌هاي روحي به وجود مي‌آيد، اما بين سردردها يك نوع سردرد وجود دارد که جزو سردردهاي وخيم به حساب مي‌آيد و معمولاً صبح‌ها به صورت ناگهاني و با علائمي مانند حالت تهوع، استفراغ جهنده و افزايش فشار مغزي بروز مي‌کند.

در اين حالت بيمار بايد هرچه سريع‌تر به پزشک مراجعه کند، زيرا فشار خون بالا، سرگيجه، دوبيني و ابهام در تکلم از علائمي است که بايد جدي گرفته شود.

علت اين نوع سردرد مي‌تواند خونريزي، آبسه يا حتي تومور مغزي باشد. در اين حالت، سردرد چنان ناگهاني و شديد است که آن را به غرض رعد تشبيه مي‌کنند.

شايد شما هم جزو آن دسته افرايي باشيد که اگر باد سرد به صورتتان بخورد، دچار سردرد مي‌شويد. اين سردرد – که به آن سردرد ناشي از سينوزيت يا التهاب سينوس‌ها مي‌گويند – با علائمي مانند خلط و ترشح در ناحيه پشت حلق همراه است.

در اين شرايط پزشک با گرفتن اسکن و راديوگرافي از سينوس‌ها مي‌تواند به تشخيص قطعي برسد. بد نيست بدانيد، هميشه سردرد ناشي از ابتلا به بيماري نيست و گاهي با خوردن برخي مواد غذايي ممکن است دچار سردرد شويد.

مواد غذايي تيرامين‌زا مانند پنير که باعث افزايش ماده‌اي به نام سروتونين، آدرنالين يا نورآدرنالين در خون مي‌شود، سردرد را ايجاد مي‌کند.

مصرف مواد غذايي مانند سوسيس، شکلات، قهوه و چاي و کولا يا مشروبات الکلي هم مي‌تواند برخي افراد را دچار سردرد کند.

اين نوع سردرد به علت گشادي عروق – که در نتيجه آزاد شدن مواد اسيدآمينه تيرامين در خون است – به وجود مي‌آيد.

نوع ديگر سردرد که به سردرد کششي معروف است، به دليل استفاده از وسايلي مانند راينه يا رانندگي طولاني‌مدت – که کشش و فشار زيادي به عضلات سر و گردن وارد مي‌کند – ايجاد مي‌شود.

گاهي هم سردرد به دليل خستگي و کشش عضلات چشم به وجود مي‌آيد؛ مثل کساني که با وجود اختلالات بينايي مانند نزديک‌بيني يا دوربيني از عينک استفاده نمي‌کنند.

اين افراد به علت فشاري که براي ديدن اشياء به عضلات چشم وارد مي‌کنند، دچار سردرد مي‌شوند. بعضي بيماران از سردرد در ناحيه فکي و گيگاهي شکايت مي‌کنند. اين نوع سردرد در نتيجه التهاب ناحيه فکي به وجود مي‌آيد و به آن آرترت فکي مي‌گويند.

سردردهاي ناشي از مسموميت و استنشاق هواي آلوده به دليل آلودگي هواي شهرهاي بزرگ نيز اين روزها شايع است. اما از شايع‌ترين سردردها که بخصوص بين جوانان زياد ديده مي‌شود، ميگرن است.

علت اين نوع سردرد گشادي عروق مغز در اثر آزاد شدن موادي به نام کته کولامين و سروتونين در خون است که با علائمي مانند سردردهاي يکطرفه، تهوع، استفراغ، اختلالات بينايي و ترس از نور همراه است و حتي گاهي آفتاب شديد مي‌تواند اين سردرد را تشديد کند و معمولاً چند دقيقه تا چند ساعت طول مي‌کشد و بيمار حالت عصبي پيدا مي‌کند تا جايي که ممکن است قادر به حرف زدن نباشد و بخواهد به محيط آرام و دور از نور پناه ببرد.

سردردهاي ميگرن تا 18 ساعت هم طول مي‌کشد و گاهي چنان شدت مي‌يابد که بيمار مي‌تواند نبض عروق را در گيگاه حس خود کند.

از نظر طب سنتی سردرد به دو علت به وجود می‌آید؛ یکی به علت افزایش فعالیت در سیستم یانگ – که همان کبد، کلیه و طحال است – ایجاد می‌شود. در واقع کسانی که به علت افزایش فعالیت یانگ دچار سردرد می‌شوند، افرادی هستند که داخل بدن احساس گرما می‌کنند و از هوای سرد لذت می‌برند.

از دیگر ویژگی‌های این افراد این است که خیلی عصبی هستند و زبانی قرمز و نبضی قوی دارند و مانند این است که فشار خون از سوراخی کوچک عبور می‌کند که در اصطلاح به این نبض‌ها نبض اسکورلینگ می‌گویند.

نوع دیگری از سردرد در افرادی دیده می‌شود که اغلب احساس سرما و لرز دارند و برعکس گروه اول گرایش به گرما دارند و از گرما لذت می‌برند. زبان آنها رنگ پریده است و نبضی بسیار ضعیف دارند و به اصطلاح به آن، نبض نخی شکل می‌گویند و این نشان‌دهنده این است که چنین افرادی کمبود بین دارند یعنی میزان جریان خون و انرژی کلیه‌شان پایین است.

طب سوزنی در درمان سردردهای غیرعضوی مانند سردرد به دلیل فشار عروق بر روی گردن – که در نتیجه دیسک گردن یا آرتروز گردن ایجاد می‌شود – خیلی موفق بوده است.

مکانیسم عمل به این صورت است که با کمک طب سوزنی کورتیکو استروئیدهای طبیعی بدن بالا می‌رود و حالت ضدالتهابی در بدن ایجاد می‌شود و در نتیجه فشار روی عروق کم و تا میزان زیادی سردرد کم می‌شود.

البته هستند افرادی که سردرد آنان چند عاملی است؛ مثلاً هم از سینوزیت رنج می‌برند و هم میگرن و تنش‌های عصبی علت سردرد آنهاست. اینجا است که یک پزشک حاذق با معاینه دقیق می‌تواند سردرد را ریشه‌یابی کند.

بنابراین پزشکی که در زمینه طب سوزنی فعالیت می‌کند، لازم است به تمام آزمایش‌های پاراکلینیک آشنا باشد؛ یعنی براحتی بتواند از ام‌آرآی یا سی‌تی‌اسکن و علائم رادیولوژی و آزمایشگاهی بیمار سر در آورد.

گاهی یک افزایش چربی ساده می‌تواند باعث سردرد شود یا کاهش قند خون یا کم‌خونی سردرد می‌آورد بنابراین پزشک متخصص طب سوزنی با توجه به شرح حال بیمار و معاینات دقیق و در صورت لزوم بررسی‌های دقیق آزمایشگاهی می‌تواند بیماری را شناسایی و نقاط طب سوزنی مربوطه را انتخاب کند.

نقاط طب سوزنی برای این افراد به دو دسته تقسیم می‌شود. نقاط انتهایی که در انتهای دست و پا قرار گرفته و نقاط فوکال که مربوط به درد بیمار است.

این نقاط در مناطق درد وجود دارد؛ مثلاً برای فردی که سردرد دارد، این نقاط در ناحیه گوش، پشت گردن و جلوی سر قرار دارد که همان انتهایی پایانه‌های عصبی هستند.

این نقاط روی مریدین‌هایی قرار دارد که به اعضا یا ارگان‌های مربوطه مانند کلیه یا کبد مربوط می‌شود و با تحریک این نقاط میزان جریان خون و انرژی در ارگان‌هایی که باعث سردرد شده تنظیم می‌شود. یکی از این نقاط که بین دو ابرو قرار دارد، برای درمان میگرن به کار می‌رود.

بعضی نقاط هم به سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) مربوط می‌شود که از آن برای متعادل کردن میزان جریان و انرژی در سیستم اعصاب و حفظ تعادل بیمار استفاده می‌شود؛ مثلاً اگر بیماری دچار سرگیجه است، علاوه بر نقاط سردرد باید نقاط مربوط به تعادل گوش داخلی یا نقاط مربوط به تعادل مخچه‌ای را با سوزن‌های مخصوص طب سوزنی تحریک کنیم.

علاوه بر سوزن‌هایی می‌توان از الکتریسیته در این نقاط استفاده کرد. البته الکتریسیته باید با جریان متناسب و با توجه به وضعیت و تحمل بیمار استفاده شود. جریان الکتریسیته میزان آندورفین، داینورفین، بتا‌آندورفین، آنکفارین و کورتیکواستروئیدهای طبیعی را در بدن افزایش می‌دهد.

همچنین برای افزایش آرامش و کنترل سیستم اعصاب داخلی و غدد مربوطه با تحریک نقاطی در گوش، جریان خون و انرژی در ارگان‌ها تنظیم می‌شود. یعنی تعادل در سیستم بین و یانگ و انرژی و جریان خون در ارگان‌ها برقرار می‌شود. رفع همزمان اختلالات به کمک طب سوزنی

معمولا بعد از انجام طب سوزني براي درمان سردرد، علاوه بر برطرف شدن سردرد و احساس آرامش، چنانچه بیمار از اختلالات ديگري مانند اختلال خواب يا اختلال پريود هم رنج مي برده، اين مشكلات نيز برطرف مي شود و حتي در موارد ديده شده كه ميزان تحريك پذيري بیمار به برخي مواد كه قبلا به آنها حساس بوده كم مي شود يا كاملا از بين مي رود يا حالت تهوع وي نيز از بين مي رود.

دوره درمان براي تمام بيماري ها شامل سه دوره ده جلسه اي است كه سه روز در هفته و به طور منظم بايد انجام شود.

معمولا بعد از ده جلسه آثار بهبود در بیمار مشاهده مي شود. دوره هاي دوم يا سوم به منظور پيشگيري از عود بيماري توصيه مي شود كه چنانچه بیمار اين جلسات را با پشتكار و نظم انجام دهد، به بهبود كامل مي رسد.

سردرد از جمله بيماري هايي است كه معمولا با گذراندن سه دوره درماني طب سوزني كمتر عود مي كند، مگر اين كه حوادثي به بیمار شوک و تنش وارد کرده، به عود بيماري منجر شود.

به طور مثال بيماري كه با طب سوزني درمان شده، با از دست دادن يكي از نزديكان يا شنيدن خبري ناگوار يا ضربه هاي ناشي از تصادف مي تواند دوباره دچار سردرد شود؛ همچنين ابتلا به يك بيماري جديد مي تواند موجب بروز سردرد شود؛ مثلا ابتلا به سينوزيت مي تواند بیمار درمان شده را دچار سردرد كند كه ربطي به سردرد قبلي او ندارد.

درمان بسياري از سردردها با طب سوزني تنها زماني موثر است كه بيماري عضوي وجود نداشته باشد. به طور مثال فردي كه دچار تومور مغزي است، تا وقتي تومورش درمان نشود سردرد ناشي از آن برطرف نخواهد شد.

بنابراين در موارد دي كه سردرد، غيرعضوي و ناشي از مشكلات عصبي، التهابي (سينوزيت) يا عروقي كه به علت فشار عروق است (مانند آرتروز يا حتي ديسك هاي گردن كه باعث فشار روي عروق مي شود) نتايج بسيار خوبي از طب سوزني در درمان به دست آمده، پس بايد گفت، طب سوزني يك طب كمكي و طبيعي و بدون عارضه در كنار طب كلاسيك است. (جام جم - ضميمه سيب)

دکتر فرهاد صبري - متخصص بیهوشی و طب سوزنی