

اختلالات گوارشی یکی از عوامل بروز سردرد



در طب سنتی ایران از دیرباز اطبا در برخورد با سردرد معتقد بودند اختلالات گوارشی می‌تواند منشأ این دردها باشد و برخی از عوامل بروز آن را ناشی از ناراحتی‌های گوارشی می‌دانستند و به عنوان مثال نوعی از آن سردرد مشارکتی معده است.

جام جم آنلاین: در طب سنتی ایران از دیرباز اطبا در برخورد با سردرد معتقد بودند اختلالات گوارشی می‌تواند منشأ این دردها باشد و برخی از عوامل بروز آن را ناشی از ناراحتی‌های گوارشی می‌دانستند و به عنوان مثال نوعی از آن سردرد مشارکتی معده است. این نوع از سردرد که با علائم خاص خود شناخته می‌شود به انواع مختلفی تقسیم می‌گردد و نکته جالب توجه اینکه توسط داروهای مؤثر بر دستگاه گوارش بهبود می‌یابد.

دستیار ارشد دکترای تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران ضمن اشاره به اینکه با توجه به عوامل ایجاد کننده سر درد ناشی از سوء مزاج مادی سوداوی یکی دیگر انواع سردرد مشارکتی است، گفت: علت ایجاد این حالت وجود بیش از اندازه ماده سودا در معده است که کیفیت آن سرد و خشک است. سوزش معده و اشتها کاذب به غذا، آروغ ترش و ترشی دهان از علائم آن است. بیمار همچنین از دیگر علائم ازدیاد سودا در بدن مانند استرس و افسردگی رنج می‌برد.

وی افزود: درمان در این بیماران با پاک‌سازی معده از ماده سوداوی و با تقویت انجام می‌گیرد. همچنین این بیماران باید از استرس پرهیزند و آرامش عصبی داشته باشند.

سردرد ناشی از وجود ریاخ و نفخ در معده

دکتر حسین رضایی‌زاده با اشاره به تاثیر مصرف مواد غذایی نفاخ، اظهارداشت: «ریاخ« به معنی باد است که تولید یا افزایش آن عامل ایجاد سردرد ناشی از وجود ریاخ و نفخ در معده می‌شود و به واسطه مصرف مواد غذایی نفاخ یا ضعف حرارت طبیعی معده صورت می‌پذیرد. بیمار قبل از وقوع سردرد دچار نفخ و درد معده می‌شود و با رفع نفخ و درد معده سردرد نیز تسکین می‌یابد بنابراین بیمار با خوردن غذاهای نفاخ دچار تشدید سردرد می‌شود که جهت درمان باید از خوردن آن پرهیز کند.

به گفته وی، نفخ معده باید درمان و ریاخ برطرف شود، معده تقویت گردد و از صعود ریاخ به مغز جلوگیری به عمل آید.

سردرد ناشی از تولید بخارها در معده

دستیار ارشد دکترای تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان علل بروز سردرد ناشی از تولید بخارها در معده به عنوان یکی دیگر از انواع سر درد مشارکتی معده اظهارداشت: علت اصلی در این نوع از سردرد تولید بخار در معده ناشی از مصرف مواد غذایی بخارزا به همراه سوء مزاج گرم معده است. مصرف موادی مانند سیر و پیاز، فلفل و سبزیجات تند در نتیجه هضم و حرارت معدی تولید بخار می‌کنند و این بخارها با صعود به سوی مغز ایجاد سردرد می‌کنند.

وی با توجه به علائم و درمان این نوع سرد درد، تصریح کرد: سردرد در این بیماران ضربان‌دار است اما بدون احساس سنگینی در سر این بیماران دچار ضعف هاضمه و کم اشتها می‌شوند. احساس کشیدگی در ریشه چشم‌ها، شنیدن صدا در گوش و سرگیجه از دیگر علائم آن است. این بیماران برای درمان می‌بایست از خوردن مواد غذایی یا دارویی بخارزا پرهیز نمایند. همچنین باید سوء مزاج معدی آنان رفع و از صعود بخارات به سوی مغز جلوگیری شود.

به گفته رضایی‌زاده، مصرف گشنیز یا ترکیبات حاوی آن بعد از غذا می‌تواند در بهبود این نوع سر درد کمک کننده باشد.

دستیار ارشد دکترای تخصصی طب سنتی با اشاره به سر دردهای ایجاد شده در هنگام بیدار شدن از خواب، اظهارداشت: «فم« معده به یک‌سوم فوقانی معده و محل اتصال معده به مری گفته می‌شود و ضعف آن هنگامی ایجاد می‌شود که فم معده فاقد قدرت عضلانی مناسب بوده و سست و ضعیف باشد. همچنین آستانه تحریک گیرنده‌های حسی در فم معده کاهش می‌یابد که این امر موجب افزایش اثربخیری از هرگونه محرکات داخلی و خارجی می‌شود. این بیماران در هنگام بیدار شدن از خواب و صبح ناشتا دچار سردرد می‌شوند.

دکتر رضایی‌زاده خاطر نشان کرد: گرسنگی و بخصوص تأخیر در مصرف غذا باعث تشدید علائم سردرد ناشی از ضعف فم معده و شدت

ادراکات حسی در فم معده می‌گردد. استشمام بوهای بد باعث ایجاد تهوع و سردرد می‌شود. این بیماران همچنین از افزایش تحریک‌پذیری رنج می‌برند و با کوچک‌ترین محرک ناخوشایند دچار حالت انزجار و ناراحتی می‌شوند. درمان این بیماران با پاک‌سازی معده از عوامل تضعف آن و تقویت فم معده با تدابیر مربوطه صورت می‌گیرد. (سینانیوز)

سارا امیری