

علت های ساده برای سردرد

چند دقیقه مانده به پایان وقت اداری، احساس می‌کنید سردرد عجیبی گرفته‌اید، هر چه فکر می‌کنید علتی برای آن پیدا کنید...



سلامت نیوز: چند دقیقه مانده به پایان وقت اداری، احساس می‌کنید سردرد عجیبی گرفته‌اید، هر چه فکر می‌کنید علتی برای آن پیدا کنید، چیزی به نظرتان نمی‌رسد. روزتان را با خودتان مرور می‌کنید؛ صبح یک جلسه پراسترس با رئیس داشتید، بعد از آن هم که کار زیاد مجال خوردن ناهار به شما نداد بالاخره ساعت 3 بعدازظهر یک شکلات می‌خورید و حالا هم که آماده رفتن به خانه هستید، عطری می‌زنید و منتظرید پایان کارتان اعلام شود. نکته همین‌جاست که همین موارد ذکر شده و چند علت دیگر می‌توانند به راحتی باعث سردردهای شدید و میگرنی شوند. شاید عجیب به نظر برسد اما واقعیت این است که این روزها علل سردرد در چیزهای ساده نهفته است.

شاید رئیس‌تان مقصر است!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ اشتباه نمی‌کنید، رئیس شما می‌تواند باعث سردرد شما شود. هر چیزی که سطح استرس شما را افزایش دهد، می‌تواند شما را بیشتر در معرض سردرد تنشی و میگرن قرار دهد که رئیس‌تان هم یکی از اینهاست. البته مکانیسم دقیق این سردردها نامشخص است و می‌تواند عوامل گوناگونی را شامل شود. مسیرهای عصبی بسیار حساس در مغز که درد را تشدید می‌کنند، می‌توانند دلیل این مشکل باشند. تغییرات خود به خودی که در مغز اتفاق می‌افتد نیز ممکن است در سردردهای میگرنی نقش داشته باشد.

گرسنه‌اید و حواستان نیست!

سردرد ناشی از گرسنگی همیشه آشکار نیست. اگر یک وعده غذایی را فراموش کنید، قبل از آنکه تشخیص دهید گرسنه هستید، سرتان شروع به درد می‌کند. در این حالت مشکل می‌تواند افت قند خون باشد. حواستان باشد برای درمان سردرد ناشی از گرسنگی آبنبات نخورید چون شیرینی باعث می‌شود قند خون برای لحظاتی بالا برود و ناگهان به میزان بیشتری پایین بیاید.

نکند معتاد شده‌اید!

برای افراد مبتلا به سردرد کافئین دو حالت دارد؛ آنهایی که می‌گویند با آن نمی‌توانند زندگی کنند و آنهایی که برعکس، بدون آن نمی‌توانند زندگی کنند. واقعیت این است که کافئین به اندازه مناسب مفید است. در حقیقت در بسیاری از داروهای سردرد کافئین یافت می‌شود. اما مصرف زیاد کافئین می‌تواند یکی از علل سردرد باشد. اگر به قهوه بسیار زیاد وابسته باشید قطع ناگهانی آن می‌تواند وضع را بدتر کند، بنابراین ترک کافئین هم می‌تواند یکی از محرک‌های سردرد باشد.

بوهای عجیب و غریب حس نمی‌کنید؟

بوهای قوی حتی آنهایی که خوب هستند در بسیاری از افراد درصد ابتلا به میگرن را افزایش می‌دهد. حالا اینکه چطور اتفاق می‌افتد، نامشخص است اما این بوها ممکن است سیستم عصبی را تحریک کند. شایع‌ترین عوامل نیز عبارتند از: رنگ نقاشی، عطر و انواع خاصی از گل.

موها را سفت نبندید!

اینکه چطور موهای‌تان را ببندید، می‌تواند بر سلامت و بیماری سر شما تاثیر مستقیم داشته باشد. بستن موها به شکل دم اسبی می‌تواند بافت‌های همبند در پوست سر را تنگ کرده و با ایجاد فشار باعث سردرد می‌شود. هدبند، تل و کلاه‌های تنگ می‌تواند همان

تاثیر را داشته باشد. اگر این عامل سردرد شماست باید اجازه دهید کمی موهابتان باز باشد تا تسکین درد سریع‌تر شود.

ژامبون باز نباشید!

گوشت‌های فرآوری شده مانند ژامبون دو مشکل ایجاد می‌کنند. آنها بیشتر حاوی تیرامین هستند و همین‌طور افزودنی‌های خوراکی دیگر مانند نیترات‌ها که می‌توانند باعث سردرد شوند. سردرد ناشی از افزودنی‌های مواد غذایی معمولاً در هر دو طرف سر (در مقایسه با میگرن کلاسیک که معمولاً در یک طرف سر اتفاق می‌افتد) احساس می‌شود.

امان از هوای آلوده

تغییرات درجه حرارت می‌تواند در احتمال ابتلا به میگرن تاثیر داشته باشد. اینکه هوا ناگهان گرم یا حتی یکدفعه سرد شود، می‌تواند سردرد ایجاد کند. اما در این میان روزهای گرم و آفتابی بیشتر مقصر شناخته شده‌اند. باران و تغییر در فشار هوا هم ممکن است منجر به سردرد شود. حالا که شما نمی‌توانید آب و هوا را تغییر دهید، می‌توانید در روزهای روشن از عینک آفتابی استفاده کنید و برای اجتناب از کم آبی از بیرون رفتن در بعدازظهر گرم خودداری کنید.

سیگار سردرد را خوب می‌کند یا بد؟

استعمال سیگار باعث تحریک سردرد می‌شود و این فقط شامل فردی که در حال کشیدن سیگار است، نمی‌شود. دود سیگار حاوی نیکوتین باعث می‌شود رگ‌های خونی مغز تنگ شود. ترک سیگار یا کمتر قرار گرفتن در معرض دود سیگار به نظر می‌رسد برای بیماران مبتلا به سردردهای خوشه‌ای مفید باشد. سیگار باعث سردردهای یک طرفه می‌شود که چشم و بینی را هم درگیر می‌کند.

ورزش گاهی برعکس عمل می‌کند

ورزش شدید گاهی اوقات منجر به سردرد می‌شود. مثال آن هم سردردهای فشاری است. این نوع سردرد بیشتر در افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند، دیده می‌شود.

حواستان به پنیر هم باشد

محرک سردرد برای برخی افراد پنیر است، پنیرهایی مانند پنیر چدار، پنیر پارمان و پنیر سوئیسی. مقصر اصلی می‌تواند ماده‌ای به نام تیرامین باشد. هر چه غذایی بیشتر بماند حاوی تیرامین بیشتری خواهد بود.

راهنمای تسکین سردرد در 4 گام

1) محرک را شناسایی کنید: بهترین راه برای برطرف کردن سردردها این است که یک یادداشت روزانه برای این کار داشته باشید. در این یادداشت قرار است هر چیزی را که می‌خورید، اتفاقات استرس‌زا، تغییرات آب و هوا و فعالیت‌های بدنی‌تان را بنویسید. هر زمان که سردرد دارید، زمان شروع و اتمام آن را هم یادداشت کنید. این یادداشت‌ها به شما کمک می‌کند الگوی سردردهایتان را کشف کنید، بنابراین با یافتن محرک‌ها می‌توانید از آنها پیشگیری کنید.

2) پاهایتان را کش دهید: ورزش متوسط یکی از مسکن‌های قدرتمند در کم‌کردن استرس است. پیاده‌روی یک انتخاب فوق‌العاده است زیرا یک مقاومت اضافه نسبت به سردردهای تنشی ایجاد می‌کند. وقتی شما راه می‌روید، حرکت بازوهای شما عضلات گردن و شانه‌های شما را شل می‌کند و همین می‌تواند به کاهش برخی از سردردها کمک کند.

3) منظم غذا بخورید: خوردن وعده‌های غذایی متعادل در طول روز کمک می‌کند قندخون در اندازه مناسبی قرار گیرد. این به آن معناست که دیگر سردرد گرسنگی نخواهید داشت. هدف از وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها این است که پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده به بدن برسند. حواس‌تان باشد که به اندازه کافی مایعات بنوشید چون کم‌آبی هم یکی از محرک‌های سردرد است.

4) دارو گاهی مفید است: بیشتر مسکن‌های ضد درد مانند استامینوفن، آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن در برابر بسیاری از انواع سردردها موثر هستند، اما از مصرف این داروها به‌طور مداوم اجتناب کنید چون زمانی که استفاده بیش از حد از دارو سردردهای ارجاعی را موجب می‌شود، می‌تواند با برطرف شدن اثر دارو، سردرد به شکل حادثی بروز کند. درمورد استفاده از هر نوع دارویی برای سردرد پیش از هر چیز با پزشک مشورت کنید.