



## درمان سرسخت ترین سردردها

کمتر کسی را در جهان می‌توان یافت که یکی از انواع سردرد را تا به امروز تجربه نکرده باشد. اغلب بزرگسالان و گاهی برخی از کودکان و نوجوانان به دلایل مختلف در طول چندین بار یکی از انواع سردرد را تجربه می‌کنند. سردردهایی که هر یک علائم و نشانه‌های مختلف و منحصر به فردی دارند. گاهی سردردها به دلیل خستگی زیاد، فشار عصبی، گرسنگی و تشنگی در افراد به وجود می‌آیند.

سلامت نیوز : کمتر کسی را در جهان می‌توان یافت که یکی از انواع سردرد را تا به امروز تجربه نکرده باشد. اغلب بزرگسالان و گاهی برخی از کودکان و نوجوانان به دلایل مختلف در طول چندین بار یکی از انواع سردرد را تجربه می‌کنند. سردردهایی که هر یک علائم و نشانه‌های مختلف و منحصر به فردی دارند. گاهی سردردها به دلیل خستگی زیاد، فشار عصبی، گرسنگی و تشنگی در افراد به وجود می‌آیند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایده آل ؛ گاهی بیماری‌های داخلی از قبیل ابتلا به بیماری‌های گوارشی، کلیوی یا حتی یبوست مزمن موجب بروز آنها در بیمار می‌شود و گاهی فشارهای عصبی ناشی از کار روزانه یا تنش‌های زندگی سردرد را به بیمار تحمیل می‌کند. خوشبختانه درمانگران طب سوزنی چین روش‌های درمانی موثری برای انواع سردردها، کنترل آنها و تسکین دردهای ناشی از آنها سراغ دارند که علاوه بر بهبود و تسکین درد به بهبود عملکرد بسیاری از درمان‌های درونی و تنظیم انرژی در بدن منجر می‌شود. دکتر فرهاد صبری متخصص طب سوزنی و عضو انجمن درد ایالات متحده در این باره توضیحات بیشتری را به شما می‌دهد.

این سردرد را با میگردن اشتباه نگیرید

سردرد کلاستر از دیگر سردردهای شایع میان افراد بزرگسال که به سردردهای عروقی مشهور است. بسیاری از بیماران مبتلا به این سردرد به جهت تشابه ویژگی‌های این سردرد با میگردن به اشتباه آن را میگردن می‌نامند، در حالی که این سردرد تفاوت‌های زیادی با میگردن دارد. این سردردها که معمولا در ساعات پایانی روز و پیش از خواب سراغ افراد می‌آید گاهی در پی کشیدن یک نخ سیگار نیز در افراد دیده می‌شود. سردرد کلاستر مانند سردردهای ناشی از میگردن به صورت یک‌طرفه در سر دیده می‌شود اما برعکس میگردن که در هر ساعتی از روز نمایان می‌شود این سردرد تنها در ساعات شبانه عود می‌کند و با اشک‌ریزی، گرفتگی بینی و التهاب مجاری تنفسی در یک سوی سر همراه است. خوشبختانه درمانگران طب سوزنی برای درمان و تسکین این نوع سردرد راه‌حلهایی دارند و قادرند با کمک سوزن‌های یکبار مصرف بیمار را برای همیشه یا برای مدت‌های طولانی از این بیماری رها کنند.

افراد پرمشغله را بشناسید

سردردهای کششی یکی از انواع سردرد است. این نوع سردرد که به همراه انقباض‌ها و اسپاسم‌های عضلانی است غالبا در پشت سر بیمار ایجاد می‌شود. این نوع سردردها با انقباض عضلات پشت سر شروع می‌شوند و عموما به دنبال یک تنش یا فشار عصبی در افراد دیده می‌شود. این نوع سردردها معمولا پس از یک روز کاری شلوغ و پراسترس در برخی افراد شاغل دیده می‌شود، حتی در مواردی مشاهده شده که این نوع سردردها به دلیل کشش عضلات گردن از پشت سر تا عضلات ناحیه پس گردن هم ادامه می‌یابد. درمانگران طب سوزنی برای درمان این نوع سردرد تکنیک‌های موثری دارند که می‌توانند علاوه بر درمان این نوع سردردها به کنترل و پیشگیری از بروز آنها در بیمار کمک کنند.

از سردردهای عروقی چه می‌دانید

یکی دیگر از سردردهای رایج میان مردم، سردردهای عروقی است. این نوع سردردها به دلیل گشادی شریان جمجمه در افراد دیده می‌شود. میگردن یکی از انواع سردردهای عروقی است که به علت گشاد و تنگ شدن متناوب عروق سر در افراد مبتلا به این بیماری دیده می‌شود. در این نوع از سردرد به دلیل بروز اختلال در میزان هیستامین و سروتونین خون سردردهایی برای بیمار به وجود می‌آید که خوشبختانه این نوع سردردها نیز در طب سوزنی قابل درمان و کنترل است. درمانگران طب سوزنی چین با زدن سوزن به نقاط خاصی از بدن و تنظیم میزان هیستامین و سروتونین در خون به کنترل بیماری، کاهش درد و پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک

می‌کنند.

منشأ این سردرد فشار عصبی است

این نوع سردرد که به طور کلی منشأ عصبی و روانی دارد به دلیل بروز فشارهای عصبی و اختلال‌های جسمانی از قبیل شیوه نادرست نشستن در بدن به وجود می‌آید. یکی از مشهورترین عوارض ناشی از این سردرد اسپاسم‌های عضلانی گردن و درد این ناحیه است. علاوه بر تنش‌ها و استرس‌های روحی، شیوه نادرست نشستن پشت فرمان ماشین، شیوه نادرست نشستن پشت میز و استفاده غلط از کامپیوتر از دیگر مواردی است که به بروز این نوع سردرد کمک می‌کند. درمانگران طب سوزنی با کمک سوزن‌ها و ایجاد تعادل در سیستم بدن و متعادل نگه داشتن انرژی در کبد و کلیه به درمان این گروه از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

درمان انواع سردرد با سوزن

درمانگران طب سوزنی برای تسکین دردهای ناشی از سردردهای مختلف از سوزن‌هایی استفاده می‌کنند تا تعادل جریان انرژی در اندام‌های درونی و به‌طور کلی بدن بیمار تنظیم شود. به این ترتیب با ایجاد تعادل انرژی‌های بین و یانگ در کلیه و کبد بیمار، درمانگر برای درمان سردردها اقدام می‌کند. به این ترتیب برای درمان این نوع سردردها درمانگر متناسب با علت بروز آن، از سوزن در نقاط خاصی از بدن بیمار استفاده می‌کند. در این شیوه درمانی سردردها در 3 دوره درمانی 10 جلسه‌ای قابل درمان و تسکین هستند. در این شیوه بیمار در هر جلسه درمانی به مدت 30 دقیقه سوزن‌هایی یکبار مصرف در نقاطی که متخصص تشخیص می‌دهد، دریافت می‌کند.

الکتروپانچر و درمان سردردها

یکی دیگر از شیوه‌های درمان سردردها در طب سوزنی چین، استفاده از طب سوزنی به‌همراه جریان الکتروسیسته است. در این شیوه درمانگر با کمک سوزن‌هایی که به بیمار می‌زند و اتصال جریان الکتروسیسته بسیار خفیف در حد یک میلی آمپر به بیمار کمک می‌کند تا سریع‌تر و در مدت زمان بهتری بیماری را پشت‌سر بگذارد و از سردردها راحت شود. در این حالت گاهی از موکساباسیون نیز برای بیمار استفاده می‌شود. به این ترتیب که گیاهی درمانی سر سوزنی که در بدن بیمار قرار دارد، نصب شده و با حرارت کبریت روشن می‌شود. سوختن این گیاه و حرارتی که از طریق سوزن به محل دریافت سوزن منتقل می‌شود نیز در درمان بیماری و کاهش سردردهای بیمار بسیار موثر است. علاوه بر این استفاده از بادکش یا cupping نیز یکی دیگر از روش‌های درمانی برای افراد مبتلا به سردرد است. در این شیوه درمانگر پس از ارائه سوزن‌ها به بیمار و گذشت مدت زمان مشخص شده از بادکش برای ایجاد جریان بهتر انرژی و بهبود جریان گردش خون در بدن استفاده می‌کند. در این حالت رکود جریان انرژی و میزان آن در بدن تنظیم شده و بیمار در مدت زمان کمتری به درمان پاسخ می‌دهد.

هیچ سردردی را شوخی نگیرید

برخی از سردردها وجود دارند که از جمله سردردهای نادر محسوب می‌شوند. این نوع سردردها در گروه سردردهای پرخطر محسوب می‌شوند که ابتلا به آنها با خطرهای جدی برای بیمار همراه است. مننژیت و ورم مغز از جمله عواملی است که موجب بروز این نوع سردردها در بیمار می‌شود و اگر بیمار به راحتی و بدون توجه به علائم این نوع سردرد از کنار آن عبور کند ممکن است در مدت زمان کوتاهی با اختلال‌های جدی در مسیر زندگی روبه‌رو شود، از این رو باید علت بروز سردردها همواره برای ما مشخص باشد. تهوع، استفراغ و عدم تحرک گردن به سمت جلو یا عقب از جمله علائم ابتلا به سردرد ناشی از مننژیت است. در این حالت بیمار به دلیل بروز عفونت در ناحیه سر قادر نیست گردنش را به سمت جلو یا عقب حرکت دهد. علاوه بر این، ابتلا به سینوزیت نیز یکی دیگر از علائم ابتلا به سردرد است. این نوع سردرد با التهاب در ناحیه چشم، گوش و بینی بیمار همراه است.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

اگر تصمیم دارید از طب سوزنی برای درمان استفاده کنید، بهتر است نکات زیر را با دقت مطالعه کنید و آنها را به خاطر بسپارید.

افراد مبتلا به فشارخون که داروهای فشارخون مصرف می‌کنند، لازم است پزشک طب سوزنی خود را در جریان این امر قرار دهند.

افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند و بیماران قلبی نیز متخصص طب سوزنی را حتما مطلع کنند. مصرف داروهای ضدانعقاد خون ممکن است موجب بروز خونریزی‌های گسترده زیرجلدی و بروز کبودی در بدن شود که برطرف کردن آنها مستلزم مرور زمان است.

به خانم‌های باردار توصیه می‌شود در مدت بارداری به طب سوزنی مراجعه نکنند چراکه ممکن است استفاده از طب سوزنی موجب بروز سوءتغذیه در مادر یا جنین شود.

مادرانی که به کودکانشان شیر می‌دهند بهتر است در 5 ماهه اول شیردهی به متخصص طب سوزنی مراجعه نکنند و پس از این دوره در صورتی که غذای کمکی کودک را شروع کردند، می‌توانند با تحت‌نظر گرفتن کودک از سوی پزشک به متخصص طب سوزنی مراجعه کنند.

حتما به مراکز مراجعه کنند که از سوزن‌های یکبار مصرف استفاده می‌کنند. سوزن‌هایی که یکبار مصرف نیستند به دلیل اینکه دائم ضدعفونی می‌شوند روکش خود را از دست می‌دهند و ازدست رفتن این روکش به بروز درد هنگام فرو کردن سوزن در بدن می‌انجامد، ضمن اینکه استفاده سوزن‌های یکبار مصرف خیال متخصص و بیمار را از انتقال هر نوع عفونتی آسوده می‌کند.