

## تسکین سردرد با روش های طبیعی

یکی از عوامل تشدیدکننده سردردهای مکرر، استرس و موقعیت های تنش زا و اضطراب آور می باشد. فردی که مدام در موقعیت های استرس زا قرار می گیرد و به دنبال آن به سردرد مبتلا می شود، باید با تمرین های کاهش استرس آشنا باشد.



یکی از عوامل تشدیدکننده سردردهای مکرر، استرس و موقعیت های تنش زا و اضطراب آور می باشد. فردی که مدام در موقعیت های استرس زا قرار می گیرد و به دنبال آن به سردرد مبتلا می شود، باید با تمرین های کاهش استرس آشنا باشد.

یکی از شایع ترین مشکلات سلامتی که اکثر افراد حداقل یک بار در طول عمرشان به آن مبتلا شده اند، سردرد می باشد. متأسفانه برخی افراد به صورت مداوم با آن سروکار دارند و بسیار از آن رنج می برند.

یکی از بدترین انواع سردردها، میگرن می باشد. هرکسی که تا به حال به میگرن مبتلا شده، می داند که چقدر سردردهای آن وحشتناک و غیرقابل تحمل است.

در ادامه مطلب با روش های طبیعی تسکین سردرد آشنا خواهید شد. در این روش ها از راهکارهای دارویی استفاده نشده است.

1- به افرادی که سابقه ابتلا به سردرد را دارند، توصیه می شود به محض مشاهده اولین نشانه های سردرد، سر خود را ماساژ دهند. به این شکل که انگشتان خود را روی گیجگاه قرار دهند و به آرامی ماساژ دهند. همچنین می توانند پشت گردن و شانه های خود را به این طریق ماساژ دهند. ماساژ دادن سبب می شود تا خون به راحتی در رگ های ناحیه سر به گردش درآید و سردرد با شدت کمتری بروز کند.

2- می توانید از کمپرس سرد و یا گرم استفاده کنید. پد گرم یا حوله گرم را در پشت گردن خود قرار دهید و چند دقیقه ای به این حالت بمانید و یا دوش آب گرم بگیرید تا سردرد شما کاهش یابد.

همچنین می توانید از کیسه یخ استفاده نمایید، به این صورت که بسته یخ در پشت گردن و یا گیجگاه خود قرار دهید و این کار را برای مدت چند دقیقه انجام دهید تا سردرد شما تسکین یابد.

3- استفاده از اسطوخودوس : گیاه اسطوخودوس نوعی تسکین دهنده محسوب می شود. می توانید چند قطره از اسانس آن را داخل وان حمام بریزید و یا اینکه چند قطره از آن را بر روی ناحیه گیجگاه (در دو طرف سر)، پشت گردن و روی پیشانی خود ریخته و به آرامی بمالید.

4- استفاده از اسانس نعناع : نعناع نیز مانند اسطوخودوس خاصیت تسکین دهنده و آرام بخشی دارد. می توانید چند قطره از اسانس آن را داخل وان حمام بریزید و یا اینکه چند قطره از آن را بر روی ناحیه گیجگاه (در دو طرف سر)، پشت گردن و روی پیشانی خود ریخته و به آرامی بمالید. از کرم نعناع نیز می توان استفاده کرد.

5- نوشیدن دم کرده گل مینا نیز می تواند تا حدی سردرد را کاهش دهد. مصرف دم کرده بابونه و نعناع نیز خاصیت تسکین دهنده سردرد را دارند.

6- مصرف مکمل های دارویی تحت نظر پزشک نیز می تواند به کاهش سردردهای مزمن کمک کند. کلسیم و منیزیم می تواند انقباضات عضلانی را کاهش دهد که در اثر آن، سردرد نیز تسکین پیدا می کند.

7- به افرادی که دچار سردرد می شوند توصیه می شود از جویدن آدامس خودداری کنند، زیرا سردرد را بدتر می کند. همچنین مصرف نمک و نوشیدنی های یخ و بستنی نیز موقعی که فرد دچار سردرد شده است، اصلاً توصیه نمی شود.

8- در زمان هایی که احساس سردرد می کنید، از خوردن مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه، خودداری نمایید.

9- یکی از عوامل تشدیدکننده سردردهای مکرر، استرس و موقعیت های تنش زا و اضطراب آور می باشد. فردی که مدام در موقعیت های استرس زا قرار می گیرد و در پی آن به سردرد مبتلا می شود، باید با تمرین های کاهش استرس آشنا باشد. مثلا روش هایی مانند تمرین تنفس عمیق و یوگا را آموزش دیده باشد تا بتواند در موقعیت های تنش زا از آنها استفاده نماید.

10- استفاده از روغن رزماری: می توانید لیف حمام خود را به روغن رزماری آغشته کنید و آن را پیشانی و قسمت سر خود بمالید. استفاده از روغن اسطوخودوس نیز مفید به نظر می رسد.

11- تغییر روش زندگی : می توان با تغییر سبک زندگی، کمتر به مشکلاتی مانند سردرد مبتلا شد. مصرف الکل و دخانیات از عوامل مهمی هستند که می توانند مشکلاتی مانند سردرد را ایجاد و تشدید کنند. مصرف غذاهای چرب و پر ادویه و شور نیز می تواند سبب افزایش فشار خون و سردرد شود. موادشیمیایی موجود در مواد غذایی کارخانه ای (آماده) نیز از عوامل دیگری است که می تواند منجر به بروز سردرد شود. مصرف این نوع مواد را باید کاهش داد و یا کاملا کنار گذاشت.

12- طب سوزنی : تحقیقات نشان داده است که طب سوزنی می تواند سردرد را تسکین دهد. سردرد مداوم می تواند نشانه ای از یک بیماری دیگر در بدن باشد

چند تذکر

1- در صورتی که طی یک ماه چند بار به سردردهای شدید مبتلا گشتید، حتما به پزشک مراجعه کنید تا علت آن مشخص و درمان شود.

2- اگر سردرد با مشکلات دیگری مانند فراموشی همراه شود، حتما بررسی های سیستم اعصاب باید توسط پزشک متخصص انجام گیرد.

3- سردرد مداوم می تواند نشانه ای از یک بیماری دیگر در بدن باشد. همچنین سردردهای مکرر می تواند نشانه ای از یک آلرژی غذایی به حساب آید.