

داروهای گیاهی برای درمان سردرد

برخی از داروهای گیاهی در کاهش سردرد موثر هستند در این مقاله با محبوب ترین داروهای موثر آشنا می شوید.



برخی از داروهای گیاهی در کاهش سردرد موثر هستند در این مقاله با محبوب ترین داروهای موثر آشنا می شوید.

سردردهای مزمن و مکرر، نه تنها به سبب درد آزار دهنده هستند، بلکه باعث کسالت، یاس و ناامیدی و ناتوانی در تصمیم گیری های زندگی نیز می شوند. گاهی انجام امور ساده روزمره را به کاری چالش برانگیز تبدیل می کنند. خوشبختانه علاوه بر داروهای قدیمی شناخته شده مانند آسپرین و ایبو پروفن (ادویل، موتترین) بسیاری دیگر از داروهای گیاهی نیز می توانند در کاهش درد کارا باشند.

زمانی که تصمیم دارید از داروهای گیاهی استفاده کنید اولین قدم شناخت علت بروز سردرد است. "بسیاری از سردردها ناشی از تاثیر خوراکی ها و یا تاثیر استرس است." این جمله گفته دکتر Suzanne Lawton می باشد. وی استادیار کالج ملی طب طبیعی در پورتلند، اورگون لاتون است. او یک پزشک درمان طبیعی (نوتروپاتی) است. معمولاً حساسیت های خوراکی اولین گام در بررسی بیمارانی است که با شکایت از سردرد به پزشک مراجعه می کنند. در صورتی که فرضیه تاثیر رژیم غذایی بعنوان عامل بوجود آورنده سردرد رد شود، آنگاه دکتر Lawton استفاده از داروهای گیاهی را پیشنهاد می دهد.

داروهای گیاهی همیشه در شرایط مختلف به یک اندازه موثر و مفید نیستند. بنابراین شرایط باید به خوبی بررسی و تفاوت ها شناخته شوند. دکتر Lawton می گوید "هر گیاه مخاطب و استفاده کننده خاص خود را دارد". همچنین باید توجه داشت که تمامی داروهای گیاهی هنوز توسط انجمن غذا و دارو آمریکا بررسی و تایید نشده اند. بنابراین در صورتی که تمایل دارید گیاهان دارویی را امتحان کنید، باید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

انتخاب داروی گیاهی متناسب با نوع سردرد

بنا بر اظهارات دکتر Lawton گیاهان زیر برای کاهش سردردهای خاص بکار می روند.

گل ساعتی: از قدیم این گیاه به عنوان آرام بخش در شرایط اضطراب و بی خوابی استفاده می شده است. همچنین برای درمان سردردهایی که در شرایط خاص اتفاق می افتند، مفید است. این گیاه همانطور که از نامش پیداست برای کسانی که در زندگی بسیار هیجان دارند، آنهایی که خیلی پرشور، آتشین مزاج و تندخو هستند و به راحتی خشمگین می شوند توصیه می شود. این گیاه خاصیت آرام بخش و تسکین دهنده سیستم عصبی را دارد و باعث کاهش سردردهای ناشی از شرایط هیجانی می شود.

کوهوش سیاه Black cohosh: این گیاه بومی شمال آمریکا، سابقاً برای دردهای روماتیسم استفاده می شد، هم اکنون برای سردردهایی که بر اثر افسردگی اتفاق می افتند، بسیار

موثر است. چرا که این گیاه تاثیر استروژنی بر بدن دارد. بنابراین برای خانم ها بیشتر توصیه می شود. ولی آقایان هم می توانند با مصرف یک دوره کوتاه از تاثیرات فوق العاده آن بهره مند شوند.

پوست درخت بید سفید: این گیاه مانند سایر گیاهان دارویی باعث فرونشاندن درد می شود و تنها به عنوان تسکین دهنده ، درد را از بین برده اما به درمان علت اصلی درد نمی پردازد و فقط باعث کاهش و تخفیف درد می شود. دکتر Lawton می گوید: باید این گیاه را در حجم بالا و با دز زیاد مصرف کرد تا خاصیت خود را نشان دهد. اما پیشنهاد می شود این گیاه را به عنوان مکمل با سایر گیاهانی که به درمان قطعی عارضه می پردازند، مصرف کرد.

گل آلاله و گل مینا یا بابونه قوی: با وجود این که این گیاهان به عنوان درمان کننده سردرد، در میان مردم بسیار محبوب و پرطرفدار هستند، اما باید ابتدا بین سردردهای میگرنی و سایر سردردها تمایز قائل شد. میگرن بر اثر تغییر ناگهانی فشار خون در مغز اتفاق می افتد و بعلاوه این نوع سردرد شدید معمولاً با حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا همراه است و سردرد نیز یکی از اجزاء بیماری میگرن است. همه این گیاهان برای درمان میگرن مناسب هستند؛ اما در درمان سایر انواع سردرد خیلی کارا نیستند. دکتر Lawton می گوید: تجربه نشان می دهد تنها برای 25% از بیماران با سردردهای معمولی این دو گیاه موثر بوده است.

بی خطر بودن درمان بوسیله گیاهان دارویی

معمولاً اکثر گیاهان دارویی را می توان همزمان با درمانهای شیمیایی مانند آسپرین و ادویل استفاده کرد و استفاده همزمان آنها با هم هیچگونه عارضه ای را ایجاد نمی کند. دکتر Lawton می گوید: بیشتر گیاهان بر مکانسیم متفاوتی در بدن تاثیر گذار هستند. البته پوست درخت بید سفید یک استثنا است. چرا که شامل ماده تشکیل دهنده ای مشابه با یکی از عناصر موجود در آسپرین است.

با این وجود چند نکته را برای رعایت ایمنی بیشتر در استفاده از گیاهان دارویی ، باید مد نظر قرار داد. بیماران با سابقه بیماری قلبی و یا در شرایطی که از داروی خاصی، استفاده می کنند، باید قبل از مصرف این گیاهان با پزشک خود مشورت کنند. برای مثال زنانی که مشکل فیبرون دارند نباید از گیاه black cohosh استفاده کنند؛ چرا که باعث افزایش هورمون استروژن می شود که تاثیر مطلوبی بر برخی از فیبرونها ندارد.

همچنین بیماران باید در خصوص کمپانی سازنده این گیاهان دارویی تحقیق کنند تا کیفیت محصولات آنها مشخص شود. معمولاً کمپانی های سازنده خوب ، از مواد گیاهی با کیفیت بالا و اثر بخشی زیاد در پزشکی بهره می برند. دکتر Lawton می گوید با خرید گیاهان دارویی ارزان قیمت و با کیفیت پایین، تنها چیزی که به آن مطمئن هستید وجود آن گیاه است و هیچ تضمینی در خصوص موثر بودن آن در درمان سردرد وجود ندارند.