

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در سردردها



سردرد، این دردسر آزاردهنده را همه ما به نوعی در طول زندگی خود تجربه کرده‌ایم و حتما هم در آن زمان احساس خوبی نداشته‌ایم. گاهی از علت سردرد خود با خبریم و گاهی هم ناگافل و بدون علت، گریبانمان را می‌گیرد. اما سوال اینجاست علت ایجاد سردرد چیست و درمان مناسب آن کدام است؟ آیا برای این درد سر ناتوان‌کننده، پرهیزها یا توصیه‌های غذایی خاصی هم وجود دارد؟

سردرد، این دردسر آزاردهنده را همه ما به نوعی در طول زندگی خود تجربه کرده‌ایم و حتما هم در آن زمان احساس خوبی نداشته‌ایم. گاهی از علت سردرد خود با خبریم و گاهی هم ناگافل و بدون علت، گریبانمان را می‌گیرد. اما سوال اینجاست علت ایجاد سردرد چیست و درمان مناسب آن کدام است؟ آیا برای این درد سر ناتوان‌کننده، پرهیزها یا توصیه‌های غذایی خاصی هم وجود دارد؟

جام جم سرا: دکتر عاطفه شریف، پزشک و پژوهشگر طب سنتی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: در پزشکی نوین 90 درصد سردردهای خوش‌خیم را میگرن، سردرد فشاری و سردرد خوشه‌ای در بر می‌گیرد و 10 درصد باقی مانده طیف گسترده‌ای از انواع سردردها بخصوص سردردهای با منشأ ناشناخته را شامل می‌شود که با وجود تنوع زیاد سردردها، در طب نوین درمان آنها بسیار شبیه هم بوده و خط اول درمان نیز داروهایی است که باید به طور مداوم مصرف شود ضمن این که توصیه‌های غذایی جایگاهی از نظر متخصصان مغز و اعصاب ندارد.

اما در طب سنتی ایرانی که انواع سردردها ذکر شده است، اصول تشخیص و درمان انواع آن ویژه و اغلب به مزاج فرد بستگی دارد و زمانی، تشخیص درست است که به یک متخصص متعهد و مجرب طب سنتی مراجعه شود تا پس از گرفتن یک شرح حال کامل و معاینه، مزاج و سوءمزاج‌های مخصوص فرد شناسایی و سپس توصیه‌های لازم ارائه شود.

به گفته دکتر شریف، مرحله اول درمان در طب سنتی، اصلاح سبک زندگی است. یعنی تا زمانی که نوع خواب، ورزش، مسائل روحی روانی، آب و هوا و بخصوص نوع تغذیه اصلاح نشود نباید اقدام به مصرف دارو حتی از نوع گیاهی آن کرد، زیرا در صورت رعایت نکردن تدابیر، داروها کم‌اثر می‌شود؛ بنابراین به افرادی که مدعی درمان با طب سنتی هستند و برای همه یک داروی مشابه را تجویز می‌کنند و کاری به اصلاح تدابیر ندارند نباید اعتماد کرد.

نقش تغذیه در درمان سردردها

تغذیه درمانی در طب سنتی ایرانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در واقع یکی از مهم‌ترین تدابیر برای رفع یا پیشگیری از انواع سردردها به حساب می‌آید. در طب سنتی به نکات کلی و کلیدی تغذیه‌ای در همه انواع سردرد و سپس بعضی سردردها به طور اختصاصی اشاره شده است. دکتر شریف درباره توصیه‌های کلی تغذیه‌ای برای التیام سردردها می‌گوید: در زمان بروز سردرد اگر علت آن ضعف و خالی بودن معده نباشد باید تا حد امکان در زمان درد از دریافت غذا و نوشیدنی‌ها اجتناب کرد ضمن این‌که شرایط لازم برای اجابت مزاج را فراهم کرد که تقریباً در همه انواع بیماری‌ها این توصیه جزو اقدامات اولیه و به این معنی است که بیمار به ازای هر بار دریافت غذا طی روز، یک نوبت دفع بدون فشار و رضایت بخش داشته باشد؛ زیرا اگر مواد زائد باقی مانده در روده‌ها بموقع و به درستی دفع نشود سموم حاصل از ماندگاری مواد دفعی از طریق روده‌ها به سمت مغز راهی شده و سبب وخامت یا بروز سردرد می‌شود.

این پزشک و پژوهشگر به برخی پرهیزهای غذایی نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: از غذاهای نفاخ و تمام غذاهای سرد یا گرمی که بخاراکنیز باشد، مثل سیر، پیاز، گردو، تره، شاهی، ریحان، شنبلیله، شوید، خردل، شاهدانه، خرما، باقلا، عدس، لوبیا، بادنجان، کلم، شلغم، ترب، قارچ و پنیر، غذاهای ترش بخصوص سرکه، غذاهایی که دیرهضم‌اند مانند غذاهایی که از رشته، ماکارونی، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ آب‌پز و گوشت گاو درست شوند، ادویه‌جات بخصوص زعفران، دارچین و همچنین از مصرف شیر و سکنجبین به این دلیل که انسدادها را باز می‌کند و می‌تواند نفوذ بخارات و در نتیجه فشار را به مغز افزایش دهد، باید اجتناب کرد.

تغذیه در سردردهای با منشأ مغزی

دکتر شریف با اشاره به این‌که در تقسیم‌بندی سردردها، علت بروز درد یا داخل مغز است یا در اثر مشارکت اعضای دیگر بدن ایجاد می‌شود، می‌گوید: در طب سنتی هر اندامی، مزاج ویژه خود را دارد و تا زمانی که در حالت تعادل باشد عملکرد درستی دارد، ولی اگر از حالت طبیعی خارج شود به سوءمزاج دچار می‌شود.

در مغز، غلبه سوءمزاج‌ها می‌تواند باعث بروز اختلالاتی از جمله سردرد شود. در صورت وجود این اختلالات باید تدبیر غذایی متفاوتی را به کار برد. مثلاً در صورت غلبه گرمی و خشکی، تدابیر و غذاهای سرد و تر توصیه می‌شود. یکی از ملاک‌های تشخیص گرمی و سردی بیماری‌ها تسکین و آرامش یافتن یا تشدید و بدتر شدن علائم است. برای نمونه، سردرد سرد با برخورد باد سرد به سر بدون کلاه یا خوردن غذاهای با طبع سرد مثل ماست و دوغ و ترشی‌ها تشدید می‌شود و با گرم کردن سر

تسکین می‌یابد. برخلاف آن، در مقابل آفتاب قرار گرفتن یا خوردن غذاهای گرم، سردرد گرم را تشدید می‌کند. یکی دیگر از علل ایجاد سردرد، ضعف مغز است. اگر مغز ضعیف باشد بعد از غذا بخصوص اگر معده ضعیف باشد و نتواند غذا را خوب هضم کند یا غذاهای نفاخ و بخارانیگز مصرف شده باشد بخاراتی به سمت مغز متصاعد می‌شود که باعث بروز درد می‌شود یا گاهی با شنیدن صداها یا استشمام بوها سردرد عارض می‌شود. از علائم دیگر ضعف مغز می‌توان به تیز نبودن حواس، ضعف در تفکر و تخیل و بروز مشکلاتی در اثر مصرف گرمی‌ها و سردی‌ها اشاره کرد.

دکتر شریف با اشاره به این‌که در صورت وجود ضعف مغز می‌توان با مصرف غذاهایی به تقویت آن پرداخت، می‌گوید: مصرف غذاها و نوشیدنی‌های لطیف و معطر مثل غذایی که از گوشت پرندگان، نخود، زعفران، گلاب، دارچین و میخک درست شده باشد، توصیه می‌شود. ضمن این‌که باید از میزان مصرف غذا کاست تا هضم به درستی انجام شود و بهتر است در غذا از موادی که مانع بالارفتن بخارات به سمت مغز می‌شود مثل گشنیز خشک استفاده شود. همچنین تقویت هاضمه با ورزش و حمام قبل از غذا و پرهیز از پرخوری و درهم خوری و اجتناب از خوردن مایعات با غذا باعث می‌شود بخارهای کمتری به سمت مغز صعود کند.

در این مورد مربای سیب و به بسیار مفید است ضمن این‌که بادام غذایی با طبع ملایم و اندکی رو به گرمی و تری است که برای اغلب افراد با طبع‌های مختلف سودمند است. می‌توان بادام را به شکل‌های مختلف مانند حلوا، حریره و مربا مصرف کرد. همچنین اتمام غذا با قابضات برای تقویت دهانه معده مانند زیتون با نان و استفاده از گلاب و عرق گاوزبان به جای آب توصیه می‌شود.

تغذیه در سردردهای با منشأ غیرمغزی!

دکتر شریف با اشاره به این‌که دسته‌ای از سردردها با مشارکت اعضای دیگر بدن ایجاد می‌شود، می‌گوید: در این حالت ابتدا عضو مورد نظر آسیب می‌بیند و سپس سردرد بروز می‌کند، اما به علت ملموس نبودن این مساله در پزشکی نوین امکان دارد بسیاری از افراد سال‌ها علت زمینه‌ای سردرد خود را ندانند و پزشکان نیز برای رفع درد فقط مسکن تجویز کنند. اما در طب سنتی معمولاً این نوع سردردها را براساس علائم بالینی آن تقسیم‌بندی کرده‌اند. به گفته این پژوهشگر در سردردهایی که درد از جلوی سر شروع می‌شود و شیوع بیشتری دارد معمولاً با مشارکت معده ایجاد می‌شود و دارای علائمی چون تشدید سردرد هنگام پر یا خالی بودن معده، سردرد بعد از خواب، بروز سردرد با خوردن غذاهای نفاخ، تلخی دهان و تشنگی در زمان خالی بودن معده، زیادی آب دهان، نفخ، سوزش معده، تخامه و حالت تهوع و سرگیجه است که معمولاً در اثر سردی و ضعف معده ایجاد می‌شود.

برای رفع این مشکل بهتر است غذا را خوب جویده و در زمان غذاخوردن، آرامش کامل داشته باشید. از مصرف مایعات بویژه مایعات سرد و گازدار به همراه غذا و تا یک و نیم ساعت بعد از آن پرهیز کنید و از پرخوری و درهم خوری دوری کنید. این متخصص طب سنتی به چند مورد از تقویت‌کننده‌های معده که به هضم بهتر غذا کمک می‌کند اشاره کرده و می‌گوید: رب به، سیب و غوره، آب سیب، به و انار، شربت انار، زرشک و سیب و همچنین گوشت‌های لطیف با ادویه‌جات گرم از این جمله‌اند.

دکتر شریف می‌افزاید: اگر سردرد از سمت راست سر شروع شود با مشارکت کبد و اگر درد از سمت چپ سر آغاز شود در اثر عملکرد نادرست طحال است؛ ضمن این‌که سردرد ناشی از کلیه از پشت‌سر نمایان می‌شود و مثانه و رحم نیز قسمت جلویی سر را درگیر می‌کند. روده نیز جلوی سر را درگیر کرده، علاوه بر آن که بوی بدی در بینی و دهان احساس می‌شود. به گفته این پژوهشگر، اندام‌های دیگر نیز می‌توانند ایجاد سردرد کنند که تشخیص دقیق آنها با گرفتن شرح حال کامل و معاینه عملی بیمار ممکن و قابل درمان خواهد بود.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت