

## آهسته بستنی بخورید



بستنی همیشه لذیذ است و دیدنش هم اشتهابرانگیز، کوچک و بزرگ هم ندارد؛ تقریباً می‌توان گفت که همه طرفدار بستنی‌های خوشمزه هستند...

بستنی همیشه لذیذ است و دیدنش هم اشتهابرانگیز، کوچک و بزرگ هم ندارد؛ تقریباً می‌توان گفت که همه طرفدار بستنی‌های خوشمزه هستند اما در روزهای گرم تابستان که خوردن یک بستنی بسیار می‌چسبد، گاهی ممکن است احساسی ناخوشایند پس از مصرف آن داشته باشیم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که لذت خوردن بستنی با سردردی ناگهانی از بین برود. سردردی که کوتاه است، اما می‌تواند لذت خوردن هر نوع غذایی سرد یا نوشیدنی خنک را از بین ببرد. این نوع سردردها معمولاً کوتاه و شدید هستند و در اثر خوردن غذاها یا مایعات سرد (نظیر نوشیدنی‌های یخ، بستنی و سایر مواد غذایی با چینی و ویژگی‌هایی) ایجاد می‌شوند.

### علائم

به وجود آمدن دردی شدید و گزنده در ناحیه پیشانی یا ایجاد دردی که 30 تا 60 ثانیه پس از شروع به اوج خود می‌رسد یا سردردی که پس از خوردن بستنی و نظایر آن شروع شده و به ندرت بیش از 5 دقیقه طول می‌کشد، نشانه‌هایی از این نوع سردرد هستند.

آیا باید به پزشک مراجعه کنیم؟

از آنجا که این نوع سردردها معمولاً به خودی خود و اندکی پس از شروع از بین می‌روند نیازی به مراجعه به پزشک نیست.

### علل ایجاد سردرد

این گونه سردردها به دلیل حرکت مواد غذایی سرد به سمت سقف دهان و پشت گلو ایجاد می‌شوند. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که مواد غذایی مانند بستنی را با سرعت می‌خورید یا نوشیدنی‌های سرد را می‌نوشید. البته با وجود تحقیقات متعدد، دانشمندان هنوز در مورد مکانیسم دقیق ایجاد این سردرد به یقین نرسیده و مطمئن نیستند. یک نظریه می‌گوید نوشیدنی‌ها و مواد غذایی سرد ممکن است به طور موقت حالت طبیعی گردش خون در مغز را تغییر داده و باعث سردرد مختصری شود.

برخی پژوهشگران نیز بر این عقیده‌اند که حس درد از طریق اعصابی که اطلاعات حسی را از صورت و دهان به مغز می‌فرستد، از دهان به سر فرستاده می‌شود. این نوع سردرد هرکسی را می‌تواند تحت‌تاثیر قرار دهد. اما اگر شما مستعد ابتلا به میگرن هستید، شاید بیش از دیگران در معرض این مشکل قرار داشته باشید. همین طور افرادی که سابقه‌ای از ضربه به سرشان دارند ممکن است بیشتر احتمال داشته باشد که این سردرد را تجربه کنند.

### درمان

سردرد ناشی از خوردن مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرد بندرت به درمان نیاز دارد. به طور معمول، پس از انجام مرحله بلع غذا یا نوشیدنی سرد، درد با سرعت ناپدید می‌شود. این سردردها می‌توانند سریع‌تر برطرف شوند اگر محیط دهان خود را به وسیله زبان یا نوشیدنی ملایم، کمی گرم کنید.

### پیشگیری

تنها راه برای جلوگیری قطعی بروز چنین سردردهایی، اجتناب از مصرف مواد غذایی یا نوشیدنی‌های سردی است که باعث این حالت می‌شوند. اما چون اغلب نمی‌توان از بستنی و نظایر آن براحتی گذشت، برای این‌که از دچار شدن به این حالت جلوگیری کنید، بهتر است که مواد غذایی سرد یا نوشیدنی‌های سرد را آهسته آهسته مصرف کنید.

mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی