

## سر درد

درمان سر درد بستگی به عامل ایجادکننده سر درد دارد، اما در اغلب موارد با مسکن سر درد رفع می‌شود.

برخی سردردها اختصاصی‌تر بوده و با علامت دیگری همراه نیستند. در این سردردها بر خلاف تصور بسیاری از افراد، مغز عامل ایجاد سر درد نیست، بلکه سر درد از بد عمل کردن عضلات، عروق خونی و اعصاب ناشی می‌شود؛ برای مثال گشاد شدن شریان‌ها و یا انقباض بیش از حد عضلات می‌تواند عصب‌های خاص و حساسی در مغز را تحریک کند و در نتیجه سر درد به وجود آورد.



## علل سر درد

کمبود آب بدن شایع‌ترین علت سر درد است. بدن هر فردی به طور میانگین از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و به مصرف آب به میزان بالا نیاز دارد. بنابراین هر فرد بزرگسال برای آب‌رسانی کافی باید روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشد. توجه داشته باشید قهوه و نوشیدنی‌های گازدار باعث کمبود آب بدن می‌شود.

مصرف داروهای ضد درد علت نیمی از میگرن‌های مزمن است و ۲۵ درصد نیز بر اثر مصرف بیش از حد داروهای شایع درد است.

کافئین اگرچه باعث تسکین درد می‌شود اما مصرف زیاد آن اثر عکس دارد. علاوه بر آن، ترک کردن عادت مصرف قهوه باعث بروز سر درد می‌شود تا این که بدن به مصرف نکردن کافئین عادت کند.

سردردهای تنشی در پی استرس به وجود می‌آید. یکی دیگر از علل آن نیز خیره شدن به صفحه مانیتور به مدت طولانی است. بنابراین هر نیم ساعت از جا بلند شوید و به دور دست خیره شوید.

سینوزیت در برخی موارد سر درد ایجاد می‌کند. این نوع سر درد همراه با درد استخوان‌گونه، استخوان بینی یا پیشانی است. اغلب با حرکت ناگهانی سر، درد زیاد می‌شود. شست و شوی بینی با آب مقطر می‌تواند مفید باشد.

مصرف برخی غذاها مانند بادام زمینی، شکلات، خیارشور، غذاهای دودی که حاوی آمینو اسید تیرآمین است و سوسیس و کالباس که حاوی نیترات است سر درد به وجود می‌آورد. گاهی فرآورده‌های لبنی و گندم نیز عامل سر درد است.

مصرف غذاهای گوشتی فرآوری شده به دلیل داشتن افزودنی

تغییرات جوی به خصوص افت فشار جوی سر درد به وجود می‌آورد. سفر کردن به مکانی که در ارتفاع بالاتر از محل زندگی شما قرار گرفته است ممکن است سر درد ایجاد کند.

گلوتامات سدیم از عوامل دیگر ایجاد سر درد میگرنی می‌باشد

هورمون‌های استروژن و پروژسترون روی ماده شیمیایی مربوط به سر درد در مغز تاثیر می‌گذارد. میزان بالای استروژن سر درد را بهبود می‌دهد، در حالی که استروژن‌های پایین باعث شدت یافتن درد می‌شود.

دود سیگار، یکی از عوامل شایع در بروز حمله میگرن است. بنابراین از قرار گرفتن در محیط آلوده به دود خودداری کنید.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## سردرد و رژیم غذایی در سردرد



تهیه و تنظیم :

سحر بابائی سرپرستار بخش اورژانس  
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : مرداد ماه 1396

تاریخ بازنگری : اردیبهشت 1400

کپساسین موجود در فلفل سیاه نیز در رفع سردرد موثر است.

دم کرده ولرم برگ ریحان و تکه های زنجبیل را همراه با کمی عسل بنوشید، آنتی اکسیدان مانند سلنیوم، منیزیم و ویتامین های موجود در آن نشاط آور است.

مصرف شیر ولرم و کمی شیرین برای سیستم عصب و در نتیجه رفع سردرد مفید است.

2 بار در هفته از ماهی تازه استفاده کنید.

استفاده از گوشت تازه به جای گوشت فریز شده توصیه می شود و در صورت فریز کردن حداکثر تا 48 ساعت گوشت را مصرف نمایید.

میوه و سبزی تازه و مغزهای خوراکی (بادام، گردو) را در برنامه غذایی خود بگنجانید تا مقدار کافی فیبر آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب ضروری دریافت کنید.

## درمان غذایی سردرد

با مصرف میزان کافی آب، اغلب سموم بدن از طریق ادرار، مدفوع و عرق دفع می شود. آب به حفظ دمای بدن نیز کمک می کند. میزان آب مورد نیاز بدن به آب و هوا، وزن و سلامت عمومی فرد بستگی دارد.

افرادی که به طور منظم دچار سردرد می شوند، باید روزی یک عدد موز برای صبحانه مصرف کنند منیزیم موجود در آن به طور موثر سردرد را درمان می کند.

لیموناد تازه با مقدار زیاد نمک سردرد را درمان میکند.

مصرف یک عدد سیب به صورت ناشتا سردرد را از بین می برد.

سیب حاوی بیوفلاونوئید است که با کاهش دادن فشارخون، در پیشگیری از سردرد موثر است.

