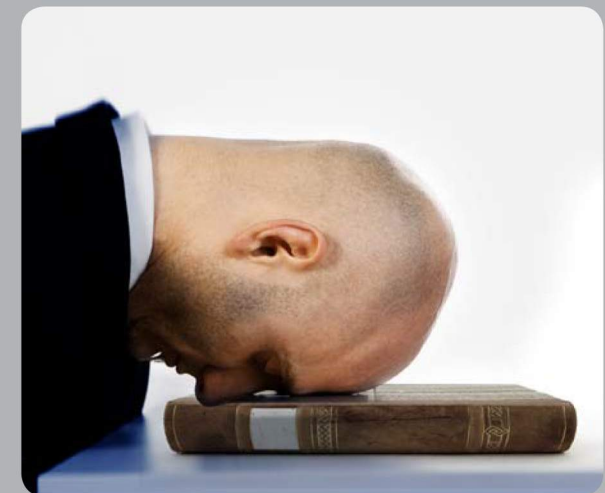




سر درد هنگام مطالعه و روش‌هایی برای رهایی از آن

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



حتما برای تان پیش آمده است که وقتی درس خواندن را شروع می‌کنید؛ سر درد به سراغتان می‌آید. در این مقاله قصد داریم علل شایع‌ترین سردردها را معرفی و راه‌های نیز برای درمان پیشنهاد کنیم.

● علل سردرد

کمبود آب بدن شایع‌ترین علت سردرد 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 آب رسانی 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 سردرد های 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 سردرد می‌شود تا این که بدن به مصرف نکردن کافئین عادت کند. پس بدن خود را به مصرف قهوه عادت ندهید.

سردردهای تنشی در پی استرس به وجود می‌آید. تا می‌توانید در این سال مهم خود را از مکان‌های استرس‌زا دور کنید.

یکی دیگر از علل آن نیز **خیره شدن به صفحه مانیتور** به مدت طولانی است. بنابراین تا می‌توانید استفاده از کامپیوتر را کاهش دهید.

مصرف برخی خوراکی‌ها مانند بادام زمینی، شکلات که حاوی آمینو اسید تیرآمین است و سوسیس که حاوی نیترات است سردرد به وجود می‌آورد. گاهی فرآورده‌های لبنی و گندم نیز عامل سردرد است.

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

● درمان‌های غذایی سردرد

با **مصرف میزان کافی آب**، اغلب سموم بدن از طریق ادرار، مدفوع و عرق دفع می‌شود. آب به حفظ دمای بدن نیز کمک می‌کند. میزان آب مورد نیاز

بدن به آب و هوا، وزن و سلامت عمومی فرد بستگی دارد.

افرادی که به طور منظم دچار سردرد می‌شوند، باید روزی یک عدد **موز در وعده‌ی غذایی صبحانه** مصرف کنند. منیزیم موجود در آن به طور موثر سردرد را درمان می‌کند.

لیموناد تازه با مقدار زیاد نمک سردرد را درمان می‌کند.

مصرف یک عدد **سیب به صورت ناشتا** سردرد را از بین می‌برد. سیب حاوی بیوفلاونوئید است که با کاهش دادن فشار خون، در پیشگیری از سردرد موثر است.

کپسلسین موجود در **فلفل سیاه** نیز در رفع سردرد موثر است.

دم کرده **ولرم برگ ریحان** و تکه‌های **زنجبیل** را همراه با کمی عسل بنوشید. آنتی‌اکسیدان مانند سلنیم، منیزیم و ویتامین‌های موجود در آن نشاط آور است.

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

● درمان‌های پیشنهادی دیگر

نوشیدن **آب هویج**. هر ۴ ساعت ۱ بار یک لیوان آب هویج تازه بنوشید تا سردرد شما برطرف شود.

این **چای گیاهی** را بنوشید. ۲ قاشق غذاخوری گل داوودی، دانه‌های پرک هندی و نعناع را در ۴ فنجان آب بریزید و ۱۵ دقیقه بجوشانید. از این چای روزی ۳ مرتبه بنوشید. به طور مرتب **گردن و ماهیچه‌های پشت** را بکشید و موقع کار به طرز نشستن و قرار دادن سر خود دقت کنید.

با **پایاده روی آرام** از سردرد جلوگیری کنید. پایاده روی در هوای تازه جریان خون و اکسیژن به سوی مغز را تحریک می‌کند. پس زمانی که احساس سردرد می‌کنید ۱۰ دقیقه قدم بزنید و به طور عمیق نفس بکشید.

همه موارد بالا می‌تواند به شما کمک کند تا به دور از سردرد به کارهای روز مره خود بپردازید.