

میری بورل
۶۰ نکته سردرد
ترجمہ گلی نژادی

www.ketab.ir



۶۰ نکته سردرد / مری بورل: ترجمه گلی نژادی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۲.	
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۵۴۳-۲	ISBN 978-964-380-543-2
۶۰ نکته سردرد - سردرد - درمان ۸۶ ش ۸۶ ب / ۲۹۲ RC	
۸۶۹۱/۶۱۶	



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / ب ۱۵۰ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۲۰۲۴۳۷
 فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / ب ۱۴۸ / تلفن: ۸۸۲۵۳۷۶-۷

۶۰ نکته سردرد

- مری بورل • ترجمه گلی نژادی • ناشر: نشر ثالث
- مجموعه بهداشت و روانی
- چاپ اول: ۱۳۹۲ / ۱۱۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: ثالث • چاپ: سازمان چاپ احمدی • صحافی: مینو
- کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است
- شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۵۴۳-۲
- ISBN 978-964-380-543-2
- سایت اینترنتی: www.salesspub.co
- پست الکترونیکی: Info@salesspub.co
- قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۷	۱۳ عضلاتان را شل کنید	۴۰
نکته‌های ۱ < < < ۲۰		۱۴ به شیوه شرقی‌ها نفس بکشید	۴۲
۱ سردردتان را شناسایی کنید - غذاهایی که باعث سردرد می‌شوند	۱۶	۱۵ مواظب فشار خونتان باشید	۴۴
۲ روش خوردنتان را تغییر دهید	۱۸	۱۶ حرارت بدن را ثابت نگه‌دارید	۴۶
۳ از قند سفید اجتناب کنید	۲۰	۱۷ آب انگور را به دقت انتخاب کنید	۴۸
۴ خوب بخورید، احساس بهتری داشته باشید	۲۲	۱۸ حرکات کششی انجام دهید	۵۰
۵ سیگار را برای همیشه ترک کنید	۲۴	۱۹ بدن‌تان را حرکت دهید	۵۲
۶ اسیدهای چرب غذای فکر هستند	۲۶	۲۰ یون‌های منفی مثبتند	۵۴
۷ با خاک رس پاکسازی کنید	۲۸	نمونه پژوهشی	۵۷
۸ وعده‌های غذایی‌تان را مرتب کنید	۳۰	نکته‌های ۲۱ < < < ۴۰	
۹ هیچ یک از وعده‌های غذایی را از دست ندهید	۳۲	۲۱ آرامش چیزی است که به آن نیاز دارید	۶۰
۱۰ بدن‌تان را پر از فیبر کنید	۳۴	۲۲ بابونه می‌تواند کمک کند	۶۲
۱۱ از باکتری‌های درون بدن‌تان مراقبت کنید	۳۶	۲۳ اندرز زنان سالمند را امتحان کنید	۶۴
۱۲ آرام و رها شوید	۳۸	۲۴ تصویر دردتان را بکشید	۶۶
		۲۵ کف پای خود را در دست بگیرید	۶۸

- ۲۶ به درد فکر نکنید ۷۰
- ۲۷ زندگی بدون درد را در ذهنتان تجسم کنید ۷۲
- ۲۸ انرژی محبوس شده را آزاد کنید ۷۴
- ۲۹ ماساژ صورت را امتحان کنید ۷۶
- ۳۰ از کداتان مراقبت کنید ۷۸
- ۳۱ چشمتان را تسکین دهید ۸۰
- ۳۲ عینکتان را عوض کنید ۸۲
- ۳۳ درون آب داغ بریزید ۸۴
- ۳۴ گل گل خوب! ۸۶
- ۳۵ دستگاه گوارشی خود را تقویت کنید ۸۸
- ۳۶ ناپرهیزی شبانه و صبح روز بعد ۹۰
- ۳۷ از گربه تقلید کنید ۹۲
- ۳۸ گیاهان ضد درد ۹۴
- ۳۹ از اسیدی شدن اجتناب کنید ۹۶
- ۴۰ از بوها دوری کنید ۹۸
- نمونه پژوهشی ۱۰۱
- نکته‌های ۴۱ <<< ۶۰
- ۴۱ سردردهای خود را بشناسید ۱۰۴
- ۴۲ ریتم خاص خود را بشناسید ۱۰۶
- ۴۳ شربت تقویتی مخصوص شما ۱۰۸
- ۴۴ گیاهانی که به شما آرامش می‌دهند ۱۱۰
- ۴۵ از مجادله اجتناب کنید ۱۱۲
- ۴۶ با احساساتتان کنار بیایید ۱۱۴
- ۴۷ از درگیری پرهیزید ۱۱۶
- ۴۸ هورمون‌های خود را بررسی کنید ۱۱۸
- ۴۹ شاید روان‌درمانی بتواند کمک کند ۱۲۰
- ۵۰ شما مغناطیسی هستید ۱۲۲
- ۵۱ از دندان‌هایتان مراقبت کنید ۱۲۴
- ۵۲ بازگشت به استخوان ۱۲۶
- ۵۳ عناصر کمیاب را امتحان کنید ۱۲۸
- ۵۴ به زندگیتان کمی رنگ بدهید ۱۳۰
- ۵۵ خود را به درمان با آب معدنی مهمان کنید ۱۳۲
- ۵۶ روغن‌های اسانس (معطر) ۱۳۴
- ۵۷ ممکن است پاسخ در طب سوزنی باشد ۱۳۶
- ۵۸ مانند چینی‌ها غذا بخورید ۱۳۸
- ۵۹ بین و یانگ در گیاهان ۱۴۰
- ۶۰ مراقب مسکن‌های شیمیایی باشید ۱۴۲
- نمونه پژوهشی ۱۴۵

مقدمه

سردردها، دردهای واقعی هستند!

بخش عظیمی از افراد - شاید یک نفر از ده نفر - که بیش ترشان را زنان تشکیل می دهند، دچار سردرد می شوند.

افراد مبتلا به میگرن برخی از ویژگی های آن را چنین شرح می دهند: دردی عمیق، موزی، سرزائنده و تپنده؛ که زمانی که انتظارش را ندارید به شما حمله می کند. درد از جمجمه آغاز و در پیشانی پخش می شود و در شقیقه رخنه می کند. احساس و شست می کنید. درد ادامه می یابد و یا نورهایی در چشمانتان شروع به روشن و خاموش شدن می کنند. این وضعیت، به هر شکلی که ظاهر شود، باعث عدم فعالیت و ناتوانی می گردد، به ویژه اگر تعداد دفعات آن تکرار شود. واژه طبی برای تمام این دردها سفلالژیا^۱ است. درد از گیرنده هایی در سر و گردن آغاز می شود. اگرچه علل بسیار جدی برای سردرد وجود دارد، مانند: منژیت حاد یا خونریزی مغزی و یا عللی کم اهمیت تر، مانند سینوزیت حاد یا مشکلات دندان. بیش تر افراد با سردردهای راجعه دچار کسالت می شوند که اگرچه ناراحت کننده است، تأثیر اساسی در سلامت آنان ندارد. یکی از شایع ترین عوامل برای سردردهای مزمن، یعنی سردردهای روزمره یا چندین بار در هفته که در فاصله کوتاه تکرار می شود، عامل عصبی است. افراد مبتلا، از بندی سفت دور سر، یا دردهای تپنده و انفجاری شکایت دارند. از نظر

1. cephalagia

بینایی مشکلی وجود ندارد و علایم سردرد بیش‌تر با استرس یا افسردگی همراه است. متخصصان اعصاب معمولاً به وسیلهٔ حرف زدن با بیمار دربارهٔ علایم بیماری به تشخیص می‌رسند. آزمایش خون و اسکن مغزی تنها زمانی انجام می‌شود که موردی غیرمعمول در پیشینهٔ بیمار و علایم بالینی او وجود داشته باشد.

میگرن، چنان‌که ریشهٔ یونانی شناخته‌شدهٔ آن^۱ نیز اشاره دارد، اغلب فقط بیمی از سر را در بر می‌گیرد. و شکلی از سردردهای راجعه است که اختلالات بینایی و علایمی چون استفراغ به همراه دارد. این سردردها حدود چند ساعت یا چند روز ادامه می‌یابد. نوع دیگر آن غالباً ارثی است که بیش‌تر به علت نخوردن غذا، نوشیدن مشروبات الکلی، خوردن پنیر، یا در دوران قاعدگی زنان بروز می‌کند.

تمام سردردها مشابه نیستند

از نظر پزشکان سردردها، دردهایی واقعی‌اند. شکل بروز سردرد و عواملی که باعث ایجاد حملات درد می‌شود در هر فرد متفاوت است. با توجه به این تفاوت‌ها، طبقه‌بندی میگرن‌ها، بدین قرار است:

میگرن‌های عمومی: که بدون پیش‌آگاهی یا دلیل مشخص، بروز می‌کنند، دردی تپنده و نافذ دارند. بیش‌تر اوقات صبح زود آغاز و اغلب فقط در یک طرف پیشانی احساس می‌شوند. گاهی پشت چشم‌ها یا شقیقه‌ها را نیز دربر می‌گیرند، و با حالت تهوع و گاهی حتی استفراغ، یبوست یا اسهال و سرگیجه همراهند. فرد مبتلا، رنگ‌پریده و خسته به نظر می‌رسد و به سختی می‌تواند از جا برخیزد. حدود ۷۲ درصد سردردهای میگرنی در این طبقه قرار می‌گیرند.

میگرن‌های کلاسیک: که پیش از آغاز با علایم اختلالات بینایی، مانند نورهای فلاش‌زن، نقاط سیاه یا درخشنده یا لکه‌های رنگی همراهند. گاهی حساسیت غیرطبیعی به سر و صدا وجود دارد و بیمار به حالت تهوع دچار

می‌شود و ممکن است استفراغ کند. در پی این علایم، احساس خارش و سوزش در کف دست‌ها یا دور دهان به وجود می‌آید. بیمار اغلب بی‌قرار است و ترجیح می‌دهد در یک اتاق تاریک دراز بکشد. و سعی می‌کند بخوابد تا دردش تسکین یابد. این سر دردها اگرچه بسیار ناراحت‌کننده‌اند، با پیش‌آگاهی روی می‌دهند؛ که همین امر بیمار را قادر می‌سازد از وقوع و پیشرفت آن پیشگیری کند.

علت میگرن ناشناخته است؛ ولی می‌تواند به سبب تغییراتی که در فعالیت عصب تری‌ژمینال^۱ رخ می‌دهد، به وقوع بپیوندد. همچنین میزان ناقل عصبی سروتونین می‌تواند باعث گشادی عروق داخل و خارج جمجمه شود، که نتیجه آن بروز سردرد است. همچنین، در افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند عامل مهم ژنتیکی و تعدادی از محرک‌های شناخته‌شده نیز مؤثر است. اگر یکی از والدین شما مبتلا به میگرن باشد، شصت درصد و اگر هر دوی آنان میگرن داشته باشند، هشتاد درصد در معرض خطر ابتلا به میگرن قرار دارند. عادلانه نیست؛ ولی واقعیت دارد. میگرن عموماً در دوران کودکی یا بلوغ بروز می‌کند.

عوامل روانی مانند احساسات شدید یا استرس نیز نقشی جدی در بروز سر دردها دارند. و این چیزی است که افراد مبتلا آن را کاملاً درک می‌کنند. بی‌قراری، خشم سرکوب‌شده و خستگی مفرط می‌تواند در افراد مستعد باعث ایجاد سردرد شود. همچنین هیجاناتی دراز مدت که در حالات و خلق‌وخو تاثیر گذارند نیز می‌توانند در افراد مستعد باعث بروز مشکلات میگرنی شوند.

هورمون‌ها نیز می‌توانند مقصر باشند

این واقعیت که زنان بیش از مردان به سردرد دچار می‌شوند، بی‌شک به سبب تفاوت‌های هورمونی است. زندگی هورمونی مردان را می‌توان مانند حرکتی یکنواخت در یک خط راست مجسم کرد. درحالی‌که در زنان این

1. trigeminal

حرکت، به واسطه تکرارهای مداوم امواج و سیکل‌های متعدد در نوسان است. بنابراین عوامل بسیاری می‌تواند باعث تغییرات هورمونی شود. می‌گرن در زنان ممکن است در سن بلوغ آغاز شود؛ و با هر دوره قاعدگی تغییر کند؛ و با مصرف قرص‌های ضدبارداری تشدید شود. کم شدن میزان قند خون به علت نخوردن غذا نیز می‌تواند باعث بروز سردردهای شدید شود؛ چنان‌که بعضی از مواد غذایی مانند شکلات، تخم مرغ، چربی و الکل نیز همین اثر را دارند. نخوردن صبحانه و خوردن یک ساندویچ پنیر یا شکلات به جای ناهار نیز می‌تواند در افراد مستعد موجب شروع سردرد شود.

این واقعیت که عوامل مختلف فراوانی در شروع سردرد دخیل است جنبه مثبتی نیز دارد؛ چراکه این امر به آن معناست که روش‌های زندگی متفاوت یا درمان‌هایی طبیعی برای درمان سردرد وجود دارد. تغییر رژیم غذایی، طب گیاهی، طب چینی، ورزش، آب‌درمانی، ماساژ و روانکاوی راه‌هایی برای مقابله با این مشکل است. و اگر هیچ‌یک از آن‌ها مؤثر نبود، می‌توان از طب مدرن که راه‌های مؤثری نیز دارد بهره برد.

به هر حال، لازم است ابتدا علت بروز درد و زمان آغاز آن را در خود بشناسید. زمانی که ماهیت مشکل را کاملاً درک کردید، می‌توانید آن را ساده‌تر مهار و درمان کنید.

طریقه استفاده از این کتاب

●●● راهنمایی

< شکل های پایین هر صفحه که در کنار شماره صفحه آمده نشان دهنده روش های حل مشکل است.

داروهای گیاهی، آروماتراپی، هومیوپاتی
چگونگی تأثیر درمان های طبیعی



ورزش های ساده - با تقویت جسمانی به وسیله ورزش از
مشکلات بعدی پیشگیری کنید.



ماساژ و استفاده از روش های دستی به سلامت شما کمک
می کند.



تغذیه سالم - شما باید در مورد اثرهای مواد غذایی آگاهی
داشته باشید.



نکته های عملی برای زندگی روزانه - شما بتوانید به جای
درمان اجباری، پیشگیری کنید.



آرامش، ذهن، روان شناسی - این روش ها به شما می آموزند که
چگونه به خودتان آرامش دهید.



< یک برنامه کامل که می تواند مشکلاتتان را حل کند. امتحانش کنید!

این کتاب برنامه‌های امتحان‌شده‌ی را به شما پیشنهاد می‌کند، که با توجه به آن‌ها می‌توانید مشکلات خود را برطرف سازید. این کتاب در چهار بخش تنظیم شده است:

- طرح پرسش، کمک می‌کند که گستردگی مشکلات را شناسایی کنید.
- نکته اول، به شما نشان می‌دهد که چگونه با تغییر برنامه روزانه خود به سلامت و زیبایی دست یابید و از مشکلات بعدی پیشگیری کنید.
- نکته دوم، نکات اساسی‌تری است که به شما کمک می‌کند مشکل ایجاد شده را رفع کنید.

- نکته پایانی، موارد جدی‌تری را بیان می‌کند که با راه‌حل‌های جزئی رفع نمی‌شود.

در پایان هر بخش نمونه‌ای از تجربیات افرادی که همان مشکلات را داشته‌اند، ذکر شده است.

شما می‌توانید به ترتیب از نکته اول تا نکته شصت را بخوانید و هر یک را به کار برید. یا به طور انتخابی برخی پیشنهادهایی را که با موقعیتان هماهنگ است، یا مواردی را که می‌توانید به راحتی در برنامه روزانه‌تان وارد کنید، بخوانید. یا این که آن‌ها را بر اساس پیشگیری یا حل مشکل موجود به کار برید.

میزان سردردتان

مطالب زیر را مطالعه کنید و اگر به ندرت به این مشکلات دچارید A، اگر بیش تر اوقات به آن‌ها مبتلا هستید B و اگر همیشه از آن‌ها رنج می‌برید C را علامت بزنید.

۱. سردرد شما زمانی که ضرباهنگ زندگی‌تان عوض می‌شود، مثلاً در تعطیلات، اتفاق می‌افتد.
A/B/C

۲. افراد دیگری در خانواده شما به سردرد دچارند.
A/B/C

۳. شما در معرض زندگی پر استرسی قرار دارید.
A/B/C

۴. غذاهای خاصی باعث سردردتان می‌شوند.
A/B/C

۵. سردردتان ممکن است چندین روز ادامه داشته باشد.
A/B/C

۶. وقتی می‌خوابید و وقتی بیدار می‌شوید، احساس خستگی می‌کنید.
A/B/C

۷. کمردرد دارید.
A/B/C

۸. الگوی منظم غذایی ندارید.
A/B/C

۹. از محرک‌هایی مثل دخانیات، الکل یا قهوه استفاده می‌کنید.
A/B/C

۱۰. حملات درد همیشه در زمان خاصی از روز آغاز می‌شود.
A/B/C

• اگر شما بیش تر از همه A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر B را علامت زده‌اید، مستقیماً به نکات ۲۱ الی ۴۰ مراجعه کنید.

• اگر بیش تر C را علامت زده‌اید، بی‌درنگ به نکات ۴۱ تا ۶۰ مراجعه کنید.

• اگر بیش تر C را علامت زده‌اید، بی‌درنگ به نکات ۴۱ تا ۶۰ مراجعه کنید.

• اگر بیش تر B را علامت زده‌اید، مستقیماً به نکات ۲۱ الی ۴۰ مراجعه کنید.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

• اگر بیش تر A را علامت زده‌اید، راهنمایی‌های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

نکته‌های



<< درد شروع و به طور منظم شدیدتر می‌شود و گاهی قطع نمی‌شود. سردرد، چشمان، پشت سر، شقیقه یا یک طرف سرتان را مورد حمله قرار می‌دهد (میگرن‌های واقعی) می‌تواند تحمل‌ناپذیر باشد و زندگی اجتماعی و خانوادگی‌تان را مختل کند.

<< اگر زود به زود دچار سردرد نمی‌شوید، راه‌های ساده‌ای برای اجتناب از حملات درد یا مقابله سریع با آن‌ها در هنگام ابتلا وجود دارد.

<< از بیست راهنمایی که در ادامه خواهد آمد، می‌توانید برای داشتن زندگی سالم و رویارویی با این مسئله مهم استفاده کنید.