

صو العلیہ

سجین

مؤلف:

مریم سازمند

ویراستار:

دکتر بهاره سازمند



شش
نشر واره

سرشناسه: سازمند، مریم، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور: میگرد / مولف مریم سازمند؛ ویراستار بهاره سازمند.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص: مصور، جدول.
شابک: 978-600-250-050-2
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: واژه نامه.
یادداشت: کتابنامه.
یادداشت: نمایه.
موضوع: میگرد
شماره افزوده: سازمند، بهاره، ۱۳۵۸ - ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ م ۹۱۶/س RCT۹۲
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۸۵۷۶۷

عنوان: میگرد

مؤلف: مریم سازمند

ویراستار: دکتر بهاره سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشد

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیفنگر

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۵۰-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
تلفن: ۸۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۷۰۸۳ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

info@danjeh.org

www.danjeh.org

فهرست مطالب

عنوان صفحه

۱۱	پیش گفتار
۱۳	فصل اول: تاریخچه میگرن
۱۷	فصل دوم: اپیدمیولوژی میگرن
۱۸	معنی لغوی میگرن
۱۹	بررسی احتمال بروز میگرن
۲۰	علت میگرن نقض ژنتیکی است
۲۴	فصل سوم: عوامل شروع کننده سردرد میگرنی
۲۵	۱- عوامل تغذیه ای
۲۶	خوردن برخی غذاها سبب بروز سردردهای میگرنی می شود
۲۶	شکلات
۲۷	آمینها
۲۸	نیتريت ها و نیترات ها
۲۸	سولفیت ها
۲۹	قندهای مصنوعی
۲۹	مصرف الکل
۳۰	کافئین
۳۱	بستنی و مایعات خیلی سرد
۳۱	گلو تامات مونوسدیم
۳۲	اسید گاما - آمینوبیوتریک

۳۲	 نخوردن برخی مواد غذایی نیز موجب میگرن می شود
۳۲	 کمبود املاح و ویتامین
۳۴	 کمبود قند خون
۳۶	 کمبود آب و تشنگی
۳۶	 ۲- عوامل محیطی
۳۷	 تغییرات فشار اکسیژن
۳۷	 تغییرات آب و هوایی
۳۷	 آلودگی هوا
۳۸	 سروصدا
۳۸	 تغییر در الگوی خواب
۳۹	 نورهای درخشان و تشعشعات خیره کننده
۳۹	 بوهای شدید
۳۹	 استعمال دخانیات
۴۰	 ۳- فعالیت های فیزیکی بدن
۴۰	 الف) تمرینات ورزشی و فعالیت های شدید بدنی
۴۱	 ب) درد سر و گردن
۴۲	 ۴- استرس و فشار عصبی و عوامل احساسی - عاطفی
۴۳	 ۵- برخی داروها
۴۴	 ۶- تغییرات هورمونی
۴۵	 فصل چهارم: علائم و نشانه های میگرن
۴۷	 تست تشخیص میگرن
۴۸	 نشانه های خطرناک
۴۸	 معاینه پزشکی بیماران مبتلا به میگرن
۴۸	 ۱- بررسی جزئیات تاریخچه پزشکی سردرد
۴۸	 ۲- معاینات و آزمایش های جسمانی
۴۹	 ۳- بررسی های رایج آزمایشگاهی و عکسبرداری
۵۰	 معرفی درمانگران میگرن

۵۳	 فصل پنجم: کنترل میگردن
۵۳	 تمرینات جسمانی منظم
۵۴	 درمان‌های فیزیولوژیکی
۵۵	 ماساژ درمانی
۵۸	 تدهین و ماساژ درمانی سنتی
۵۸	 طب سوزنی
۵۹	 درمان هومیوپاتی
۶۰	 روان‌درمانی و هیپنوتراپی
۶۱	 درمان‌های مربوط به شیوه زندگی
۶۲	 الف) کنترل فشار روعی
۶۲	 ب) واکنش زیستی
۶۴	 چگونه می‌توان با یوگا میگردن را برطرف کرد؟
۶۸	 آساناها و سلامتی
۶۹	 چگونه یک آسانا شفاف‌بخش می‌شود؟
۷۰	 تجسم خلاق
۷۰	 مراقبه متعالی
۷۲	 آرامش‌بخشی پرتو نور سفید
۷۳	 آروماتراپی
۷۴	 انواع روش‌های آروماتراپی
۷۴	 الف) روش‌های آروماتراپی سنتی
۷۴	 ۱- بخور
۷۴	 ۲- داروهای شوینده (استنشاق)
۷۵	 ۳- شوموم
۷۵	 ب) روش‌های آروماتراپی مدرن
۷۵	 ۱- استحمام
۷۵	 ۲- استشمام
۷۵	 ۳- استحمام پا و دست

۷۶	۴- کمپرس
۷۶	۵- ماساژ
۷۶	۶- عوددرمانی
۷۷	توصیه‌هایی در مورد کاربرد آروماتراپی
۷۷	رنگ‌درمانی
۷۷	ویژگی‌های رنگ آبی
۷۸	ویژگی‌های رنگ سبز
۷۸	ویژگی‌های رنگ زرد
۷۸	ویژگی‌های رنگ افلاطونی (کیود روشن)
۷۹	سنگ و کانی درمانی
۸۰	موسیقی درمانی
۸۳	فصل ششم: سردرد از دیدگاه طب سنتی
۸۵	زالو درمانی
۸۶	حجامت
۸۷	فصد
۸۷	درمان مغناطیسی
۸۹	فصل هفتم: داروهای ژنریک
۸۹	داروهای ضد سردرد
۹۰	الف) داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
۹۱	ب) تریپتان‌ها
۹۱	ج) ارگوت‌ها
۹۲	د) سیمپاتومیمتیک‌ها
۹۳	هـ) باریتورات‌ها و ترکیبات ضد درد
۹۴	و) داروهای ضد دردی که حاوی مواد مخدر هستند (اوپیات‌ها)
۹۴	ر) کورتیکواستروئیدها
۹۵	ز) داروهای ضد تهوع و استفراغ

۹۶	 (م) اکسیژن درمانی
۹۶	 داروهای پیشگیری کننده سردرد
۹۷	 الف) داروهای مهار کننده بتا
۹۷	 ب) داروهای مهار کننده کلسیم
۹۸	 ج) داروهای ضد افسردگی
۹۸	 ج) ۱- داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای
۹۹	 ج) ۲- داروهای ضد افسردگی چهار حلقه‌ای
۹۹	 ج) ۳- داروهایی که از جذب مجدد سروتونین جلوگیری می‌کنند
۹۹	 ج) ۴- داروهای محدود کننده فعالیت آنزیم منوآمین اکسیداز
۱۰۰	 د) داروهای ضد تشنج و ضد صرع
۱۰۱	 هـ) داروهای ضد گیرنده سروتونین
۱۰۱	 سایر داروهای پیشگیری کننده میگرن و نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه
۱۰۳	 نتایج برخی پژوهش‌ها در مورد میگرن
۱۰۷	 فصل هشتم: گیاهان دارویی
۱۰۷	 بابونه، بابونه گاوی، بابونه معمولی
۱۰۹	 بابونه رومی
۱۱۰	 کرکاش، شجره مریم، اقحوان، منیات
۱۱۲	 رازیانه رومی، بادیان رومی، آنیسون، کمون حلو، نیسون
۱۱۴	 رازیانه کوهی
۱۱۶	 شبدر زرد، الحلیل الملک، هندقون، الفنل
۱۱۷	 اسطوخودوس
۱۱۹	 نم‌دار، زیرفون
۱۲۰	 گیاه بابا آدم
۱۲۲	 خار مقدس
۱۲۴	 آویشن
۱۲۶	 گیاه ورون، گل ماهور، علف هرز کبوتر و...
۱۲۸	 گل ماهور اروپایی

۱۲۹	گل گاو زبان اروپایی.....
۱۳۱	زنجبیل.....
۱۳۲	ریحان.....
۱۳۴	سپرک، قاشقک، بشقابی، کاسه دار، قصیده.....
۱۳۶	نعنا فلفلی.....
۱۳۷	بید سفید، فک.....
۱۳۹	سنبل الطیب.....
۱۴۱	پیاز، بصل.....
۱۴۲	بنگدانه، بذالبنج، سکر.....
۱۴۴	حشیشه الاسنان.....
۱۴۵	اکلیل کوهی، رزماری.....
۱۴۷	بادرنجبویه، وارنگ بو.....
۱۴۸	علف چای، گل راعی، هوفاریقون، گل هزار چشم.....
۱۵۲	به لیمو، لویزه.....
۱۵۳	معرفی برخی دیگر از گیاهان دارویی که جهت درمان سردرد کاربرد دارند.....
۱۵۸	گیاهان غیر بومی ایران که در درمان سردرد مؤثرند.....
۱۴۴	فصل نهم: داروهای گیاهی
۱۶۴	پرفوران.....
۱۶۵	هایپیکوم.....
۱۶۶	تانامیگرد.....
۱۶۷	هایپیران.....
۱۶۸	نوراگل.....
۱۷۰	منتول.....
۱۷۱	والریک.....
۱۷۲	آنتی میگرد.....
۱۷۳	آلتیپ.....
۱۷۵	پاسی پی.....

۱۷۶	سدامین.....
۱۷۸	نروکسین.....
۱۸۰	والی فلور.....
۱۸۲	انواع چای، جوشانده، دم کرده و پودر گیاهی اضافه شونده به آب.....
۱۸۵	انواع قطره های گیاهی.....
۱۸۵	انواع قرص های گیاهی.....
۱۸۶	انواع تنتور، محلول، عصاره روان، اسانس، شربت و عرق.....
۱۸۷	انواع پماد، روغن، ضماد (مرهم)، کمپرس.....
۱۹۱	فصل دهم: میگرن در کودکان
۱۹۲	تشخیص میگرن های دوران کودکی.....
۱۹۵	پیشگیری و درمان میگرن دوران کودکی.....
۱۹۵	مدرسه و میگرن.....
۱۹۵	برنامه ریزی برای کودک مبتلا به میگرن.....
۱۹۹	فصل یازدهم: میگرن در زنان
۲۰۰	الف) قاعدگی و میگرن.....
۲۰۱	ب) حاملگی و میگرن.....
۲۰۲	ج) یائسگی و میگرن.....
۲۰۳	د) داروهای ضد بارداری و میگرن.....
۲۰۳	نتایج برخی پژوهش های انجام شده در مورد میگرن زنان.....
۲۰۴	توصیه های نهایی برای افراد مبتلا به میگرن.....
۲۰۷	منابع.....
۲۱۵	واژه نما.....
۲۱۷	موضوع نما.....
۲۱۹	فهرست گیاهان دارویی مؤثر در رفع و کاهش سردردهای میگرنی.....

پیش‌گفتار

تا زهستان پرده‌ها برداشتی
پرده دیگر برو بستی بدان

کاشکی هستی ربانی داشتی
هرچه گویی ای دم هستی از آن

یادگیری مسائل پزشکی و رفع درد و بیماری راهی طولانی است که دست‌یابی به آن جز از طریق یادگیری استادان و پزشکان توانمند مقدور نیست؛ اما حضور در محضر این بزرگان برای همگان غیر ممکن است. در این راه فقط می‌توان از منابع علمی که حاصل تلاش دانشمندان و پژوهشگران است استفاده کرد. توجه به این موارد و درگیر بودن با مشکل میگردن نگارنده را بر آن داشت تا به گردآوری اطلاعات از منابع مختلف علمی در ارتباط با این بیماری بپردازم.

در این مجموعه به بررسی علل بروز این بیماری، عوامل مؤثر بر تشدید آن و راهکارهایی برای پیشگیری و درمان آن پرداخته شده است، اما رویکرد اصلی، رعایت اعتدال در فعالیت‌های روزمره به لحاظ پیشگیری و کاربرد درمان‌های گیاهی است زیرا با این روش می‌توان از بروز حمله‌های میگردنی جلوگیری کرده و بدین ترتیب کارایی افراد را در صحنه اجتماعی بالا برد و در هزینه‌های درمانی صرفه‌جویی کرد.

مطالعه علل و عوامل مؤثر بروز سردرد در دهه‌های گذشته گویای پیشرفت علم پزشکی در این زمینه می‌باشد که یکی از موارد قابل ذکر درمان‌های گیاهی است. با استفاده از گیاهان دارویی می‌توان از عوارض جانبی داروهای شیمیایی اجتناب ورزید.

این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا اگر مبتلا به میگرن هستید در ارزیابی و کنترل سردردهای خود دقت بیشتری به عمل آورید. و از تعداد حمله‌های میگرنی خود بکاهید.

در خاتمه از جناب آقای دکتر بابک عطری و سرکار خانم دکتر ریحانه سازمند که در تمامی مراحل گردآوری مطالب اینجانب را از مساعدت‌های علمی و راهنمایی‌های ارزنده خود بی‌نصب نگذاشتند، سپاسگزاری می‌کنم و برای ایشان از درگاه ایزد منان آرزوی توفیق دارم. همچنین از آقایان داریوش سازمند و دکتر علی حسین سازمند و سرکار خانم دکتر بهاره سازمند که در زمینه چاپ، نشر و ویرایش مطالب از نظرات ارزشمندشان بهره جسته‌ام تشکر می‌کنم.