

# میری بورل

## ۶۰ نکتہ سردرد

ترجمہ گلی نژادی



## فهرست

- مقدمه ۷
- ۱۳ عضلاتتان را شل کنید ۴۰
- ۱۴ به شیوه شرقی‌ها نفس بکشید ۴۲
- ۱۵ مواظب فشار خونتان باشید ۴۴
- ۱۶ حرارت بدن را ثابت نگه‌دارید ۴۶
- ۱۷ آب انگور را به دقت انتخاب کنید ۴۷
- ۴۸
- ۱۸ حرکات کششی انجام دهید ۵۰
- ۱۹ بدن‌تان را حرکت دهید ۵۲
- ۲۰ یون‌های منفی مثبتند ۵۴
- ۵۷ نمونه پژوهشی
- نکته‌های ۱ <<< ۲۰**
- ۱ سردردتان را شناسایی کنید- غذاهایی که باعث سردرد می‌شوند ۱۶
- ۲ روش خوردنتان را تغییر دهید ۱۸
- ۳ از قند سفید اجتناب کنید ۲۰
- ۴ خوب بخورید، احساس بهتری داشته باشید ۲۲
- ۵ سیگار را برای همیشه ترک کنید ۲۴
- ۶ اسیدهای چرب غذای فکر هستند ۲۶
- نکته‌های ۲۱ <<< ۴۰**
- ۲۱ آرامش چیزی است که به آن نیاز دارید ۶۰
- ۲۲ بابونه می‌تواند کمک کند ۶۲
- ۲۳ اندرز زنان سالمند را امتحان کنید ۶۴
- ۲۴ تصویر دردتان را بکشید ۶۶
- ۲۵ کف پای خود را در دست بگیرید ۶۸
- ۲۸ با خاک رس پاکسازی کنید ۲۸
- ۸ وعده‌های غذایی‌تان را مرتب کنید ۳۰
- ۹ هیچ یک از وعده‌های غذایی را از دست ندهید ۳۲
- ۱۰ بدن‌تان را پر از فیبر کنید ۳۴
- ۱۱ از باکتری‌های درون بدن‌تان مراقبت کنید ۳۶
- ۱۲ آرام و رها شوید ۳۸

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

## مقدمه

### سردردها، دردهایی واقعی هستند!

بخش عظیمی از افراد - شاید یک نفر از ده نفر - که بیش‌ترشان را زنان تشکیل می‌دهند، دچار سردرد می‌شوند.

افراد مبتلا به میگرن برخی از ویژگی‌های آن را چنین شرح می‌دهند: دردی عمیق، موزی، سوزاننده و تپنده؛ که زمانی که انتظارش را ندارید به شما حمله می‌کند. درد از جمجمه آغاز و در پیشانی پخش می‌شود و در شقیقه رخنه می‌کند. احساس وحشت می‌کنید. درد ادامه می‌یابد و یا نورهایی در چشمانتان شروع به روشن و خاموش شدن می‌کنند. این وضعیت، به هر شکلی که ظاهر شود، باعث عدم فعالیت و ناتوانی می‌گردد، به ویژه اگر تعداد دفعات آن تکرار شود. واژه طبی برای تمام این دردها سفالاژیا<sup>۱</sup> است. درد از گیرنده‌هایی در سر و گردن آغاز می‌شود. اگرچه علل بسیار جدی برای سردرد وجود دارد، مانند: مننژیت حاد یا خونریزی مغزی و یا عللی کم‌اهمیت‌تر، مانند سینوزیت حاد یا مشکلات دندان. بیش‌تر افراد با سردردهای راجعه دچار کسالت می‌شوند که اگرچه ناراحت‌کننده است، تأثیر اساسی در سلامت آنان ندارد. یکی از شایع‌ترین عوامل برای سردردهای مزمن، یعنی سردردهای روزمره یا چندین بار در هفته که در فاصله کوتاه تکرار می‌شود، عامل عصبی است. افراد مبتلا، از بندی سفت دور سر، یا دردهای تپنده و انفجاری شکایت دارند. از نظر

1. cephalgia

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

میگرن، چنان‌که ریشهٔ یونانی شناخته‌شدهٔ آن<sup>۱</sup> نیز اشاره دارد، اغلب فقط نیمی از سر را در بر می‌گیرد. و شکلی از سردردهای راجعه است که اختلالات بینایی و علائمی 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 به‌نظر 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 علائم 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

1. hemikrania

می‌شود و ممکن است استفراغ کند. در پی این علائم، 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 سردردها 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<sup>۱</sup> رخ می‌دهد، به وقوع بپیوندد. همچنین میزان ناقل عصبی سروتونین می‌تواند باعث گشادی عروق داخل و خارج جمجمه شود، که نتیجهٔ 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 دو آنان میگرن داشته باشند، هشتاد درصد در معرض خطر ابتلا به میگرن قرار دارید. 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 سردردها 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 تأثیر 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