

چرا سردرد می گیریم؟

یکی از این عوامل موثر دندان درد است. اگر به هنگام برخاستن از خواب دچار سردردهای صبحگاهی می شوید ممکن است علت آن مشکلات دندانی باشد. کسانی که در خواب دندان قروچه می کنند یعنی دندان های خود را روی هم می ساینند تقریبا سه برابر بیشتر از دیگران دچار سردرد می شوند. در بسیاری از افراد چون دندان قروچه به هنگام خواب رخ می دهد، فرد معمولا از آن بی اطلاع است.

اگر دندان قروچه به طور مداوم اتفاق بیفتد حتی می تواند موجب بروز درد و کشیدگی در ماهیچه های صورت و گردن شود و در نتیجه احتمال سردرد تشدید می شد. سایر نشانه ها و علائم دندان قروچه شامل درد آرواره ها در هنگام صبح، درد صورت و گردن، از بین رفتن مینای دندان ها و حساس و آسیب پذیر شدن دندانها بر اثر آسیب دیدگی ریشه های آنها در داخل لثه ها هستند.

به گفته متخصصان علوم پزشکی و بهداشت عمومی در انگلیس یکی دیگر از فاکتورهای بروز سردرد خواب زیاد و بی موقع در تعطیلات آخر هفته است. کسانی که در تمام روزهای هفته کار می کنند و به دلیل شغل خود ساعت مشخصی از خواب بیدار می شوند، اگر روز تعطیل آخر هفته دیر از خواب بیدار شوند دچار سردرد صبحگاهی می شوند. بروز سردرد به این خاطر است که هورمون استرس که در خون در حال گردش است وقتی بدن ناگهان در حالت استراحت قرار می گیرد، افت شدید پیدا می کند. این وضعیت موجب آزاد شدن سریع انتقال دهنده های عصبی می شود. این انتقال دهنده ها، پیام رسان های شیمیایی مغزی هستند که باعث می شوند عروق خونی به سرعت منقبض شوند و این حالت موجب بروز سردرد می شود.

بنابراین سعی کنید به جای اینکه منتظر استراحت آخر هفته بمانید به نوعی خود را در بین ساعات کاری روزانه به یک فعالیت ورزشی و یا آرام سازی نیز مشغول نمایید. همچنین خواب خود را محدود کنید به طوری که بیش از هشت ساعت نخوابید. خواب زیاد قطعا موجب سردرد می شود.

عامل سوم سردرد رایانه شما است. وقتی به شکل نادرست و غیرسالم پشت رایانه می نشینید روی عضلات بالای گردن، کمر و شانه ها تاثیر نامطلوبی می گذارد و این تغییرات موجب بروز سردرد می شود.

بنابراین توصیه می شود که از نشستن در ساعات طولانی مدت به شکل خمیده یا با سرخم شده به طرف جلو در پشت میز رایانه پرهیز کنید، بعلاوه نگاه مستقیم به صفحه رایانه به این معنی است که چشم ها باید در یک فاصله کوتاه متمرکز شوند و این امر باعث می شود ماهیچه های چشم ما بیشتر تلاش کنند و کشیدگی عضلات چشمی نیز می توانند موجب سردرد شود.

بنابراین در فواصل زمانی مشخص و منظم از پشت رایانه بلند شوید و کمی در اطراف بگردید. صفحه رایانه را نیز طوری تنظیم کنید که ۲۰ تا ۳۰ اینچ از چشم شما فاصله داشته باشد در سطح نگاه شما قرار بگیرد. رایانه را نیز طوری قرار دهید که نور مستقیم خورشید یا چراغ روی آن نیافتد.

همچنین اگر مجبور هستید که پشت رایانه با تلفن حرف بزنید حتما از گوشی هدفون استفاده کنید چون قرار دادن گوشی تلفن بین سر و شانه کشیدگی ماهیچه ها را تشدید کرده و سردرد را نیز افزایش می دهد.

عامل چهارم که می تواند در شما موجب ایجاد سردرد شود، عطرتان است. عطرها به گونه ای تولید می شوند که بتوانند مغز را تحریک کنند. عطر وقتی در تماس با هوا قرار می گیرد تبخیر می شود و مواد شیمیایی فوق در بین سلول های عصبی فعال دربینی قرار می گیرند تا سیگنال هایی را به مغز بفرستند.

متأسفانه در برخی از افراد این سیگنال ها به قدری قوی هستند که می تواند موجب سردرد یا میگرن شوند. شامپوها، صابون ها و برخی از مواد شوینده نیز می توانند تاثیر مشابه داشته باشند.

یکی از راه های مقابله با بوهای آزاد دهنده استفاده از دستگاه مناسب تهویه هوا است. راه کار موثر دیگر نیز آغشته کردن پیشانی با یک قطره کوچک روغن نعناع است که مثل یک داروی مسکن برای کاهش سردرد اثر می گذارد.

عامل پنجم در بروز سردردها داروهای مسکن هستند. هرچند این داروها برای تسکین سردرد استفاده می شوند اما اگر زیاد استفاده شوند می توانند عاملی در ایجاد سردردها باشند. مصرف بی رویه مسکن ها مثل ایبوپروفن، آسپرین و کدئین می تواند موجب بروز سردردهای دوره ای شود. اگر با مصرف زیاد مسکن ها دچار سردرد می شوید حتما موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید و راه حل مناسب را از وی بجویید .

منبع: www.aftabir.com