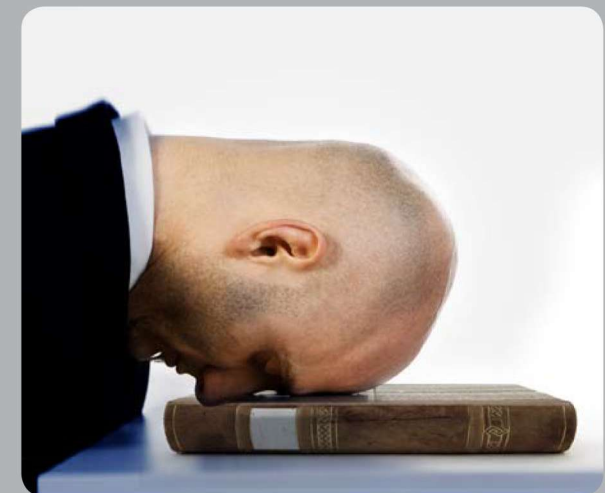




# سر درد هنگام مطالعه و روش‌هایی برای رهایی از آن

تایید کننده و تهیه کننده مطلب: خانم نوری مشاور دبیرستان



دبیرستان دخترانه امام حسین (ع) دوره دوم شماره یک

حتما برای تان پیش آمده است که وقتی درس خواندن را شروع می کنید؛ سر درد به سراغتان می آید. در این مقاله قصد داریم علل شایع ترین سردردها را معرفی و راه های نیز برای درمان پیشنهاد کنیم.

## ● علل سردرد

**کمبود آب بدن** شایع ترین 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 نوشیدنی های گازدار باعث کمبود آب بدن می شود.

**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 می شود اما مصرف زیاد آن اثر عکس دارد. علاوه بر آن، ترک کردن عادت مصرف قهوه باعث بروز سردرد می شود 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 می آید. تا می توانید در این سال مهم خود را از مکان های استرس زا دور کنید.

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

**مصرف برخی خوراکی ها** مانند بادام زمینی، شکلات که حاوی آمینو اسید تیرآمین است و سوسیس که حاوی نیترات است سردرد به وجود می آورد. گاهی فرآورده های 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.

## ● درمان های غذایی سردرد

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

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

افرادی که به طور منظم دچار سردرد می شوند، باید روزی یک عدد **موز در وعده های غذایی صبحانه** مصرف کنند. منیزیم موجود در آن به طور موثر سردرد را درمان می کند.

**لیموناد تازه** با مقدار زیاد نمک سردرد را درمان می کند.

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

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

دم کرده ولرم **برگ ریحان** و تکه های **زنجبیل** را همراه با کمی عسل بنوشید. آنتی اکسیدان مانند سلنیم، منیزیم و ویتامین های موجود در آن نشاط آور است.

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

## ● درمان های 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، دانه های 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 ماهیچه های 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 می کند. پس زمانی که احساس سردرد می کنید ۱۰ دقیقه قدم بزنید و به طور عمیق نفس بکشید.

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