

عواملی که باعث سردرد می‌شوند

سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن است. سردرد ممکن است در یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سردرد می‌تواند به شکل‌های مختلف مثلاً دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم رخ دهد. علت‌های ایجاد سردرد می‌تواند متنوع باشد. بعضی اوقات سردرد فقط در یک ناحیه باقی می‌ماند ولی بعضی اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می‌کند. سردرد ممکن است ناگهانی رخ داده و یا کم کم ظاهر شود، درد آن ممکن است کمتر از یک ساعت از بین رفته و یا برای چندین روز باقی بماند. برای فهمیدن علل ایجاد سردرد با مجله اینترنتی دلتا همراه باشید.

علت‌های ایجاد سردرد می‌گرنی چیست؟

تپش در سر و یا بدتر شدن می‌گرن می‌تواند در نتیجه محل کار و شرایط آن باشد. تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که گرفتار سردرد می‌شوند، کارمندان و افراد دلسوزی هستند که به کار خود متعهد هستند. در ادامه تعدادی از این کارها و عواملی را نام می‌بریم و راه‌حلهایی برای جلوگیری از سردرد و بهبود آن ارائه می‌دهیم.

رفت و آمد

افراد مبتلا به می‌گرن حساس به حرکت هستند و احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری حرکت دارند. در واقع، بیماری حرکت یکی از نشانه‌های می‌گرن است.

رفت و آمد همچنین می‌تواند با تغییر الگوی نور، در افراد ایجاد سردرد کند و افرادی که می‌گرن دارند به شدت به تغییر نور حساس هستند و اگر به طور مثال اتفاقی در نور خورشید رانندگی کنند، احتمالاً دچار سردرد (می‌گرن) می‌شوند.

نورپردازی بد

اگر شما در اتفاقی کار می‌کنید که نمی‌توانید نور بالای سرتان را کنترل کنید، این عامل می‌تواند سردرد شما را تحریک کند. اگر نور محل کارتان می‌گرن (سردرد) شما را تحریک می‌کند، به سرپرست خود راجع به تغییر و یا تنظیم روشنایی منبع صحبت کنید.

استرس کاری

ارتباط با رئیس، ارائه پاورپوینت و مذاکرات می‌تواند باعث افزایش استرس شما در محل کارتان شود و می‌گرن را تشدید کند. اگر شما مستعد ابتلا به می‌گرن (سردرد) هستید در مواقعی که ارائه و یا جلسه بزرگی دارید، برخی از فعالیت‌های آرام‌بخش را انجام داده و مراقب خودتان باشید.

خستگی و فشار چشم

نشستن در مقابل کامپیوتر در تمام طول روز می‌تواند به سردرد ناشی از فشار چشم منجر شود. چشم شما مطالب را خیلی سخت‌تر از یک صفحه پرینت شده، از صفحه نمایش کامپیوتر می‌خواند و تابش خیره کننده صفحه کامپیوتر مشکلاتی ایجاد می‌کند.

مکانیک بدن ضعیف

اگر کارتان به شما فشار وارد کند، انرژی شما را تحلیل می‌دهد و شما را خسته کرده و شاید در شما ایجاد سردرد بکند. به طرز نشستن و صندلی که روی آن می‌نشینید توجه کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

یک صندلی ارگونومیک که بدن شما را تنظیم کند به طوری که شما بتوانید پای خود را صاف روی زمین بگذارید و ران شما موازی زمین باشد را برای نشستن انتخاب کنید.

صندلی انتخاب کنید که جای دست داشته باشد و دستتان روی آن استراحت کند چون دست شما روی کیبورد کامپیوتر استراحت نمی‌کند.

برای جلوگیری از فشار گردن و سردرد، در هنگام کار، برای استفاده از تلفن از یک هدست یا هدفون استفاده کنید.

در هنگام کار از جایاتان بلند شده و کمی راه رفته و خودتان را بکشید تا خستگی‌تان کم شود.

بوی قوی

عطر و ادکلن، دود سیگار و هرگونه بوی تند و آزاردهنده در افراد دچار میگرن ایجاد سردرد می‌کند. اگر خدمه در حال تمیز کردن محیط کار با مواد ضد عفونی کننده بودار هستند، از نشستن در محل کارتان دوری کنید. عطرها، گران و ارزان هر دو میگرن را تشدید می‌کنند، از استفاده از عطرها، تند و قوی اجتناب کنید.

سر و صدا

سر و صدا می‌تواند برای افراد میگرنی دردسرآور باشد زیرا آن‌ها به محرک‌های محیطی حساس هستند. اگر سر و صدا در محیط کار میگرن را در شما تحریک می‌کند، راه‌حل‌های این مشکل شامل استفاده از گوش بند، هدفون و یا پانل سر دفع سر و صدا است. همچنین می‌توانید با رئیس خود صحبت کنید تا شما را جای آرام‌تری منتقل کند.

عدم فعالیت

ورزش مسکن استرس است، پس در نتیجه فقدان ورزش ممکن است موجب سردرد گردد. یک مطالعه نشان داد که فقدان ورزش، همراه با دیگر عوامل خطر مانند چاقی و سیگار کشیدن احتمال بروز میگرن را افزایش می‌دهد. بنابراین در طی روز و هنگام کار، پایتان را دراز کنید، از پشت میز کارتان بلند شوید و به اطراف قدم بزنید. این کارها، استرس را کاهش داده و احتمال سردرد را نیز کاهش می‌دهد.

تغییر روال

به طور کلی، افرادی که دچار میگرن هستند با تغییرات روال زندگی‌شان سازگار نیستند و اگر مجبور باشند که صبح زود سر کار روند و یا تا دیروقت سر کار بمانند، سردرد می‌شوند. به طور مثال کم‌خوابی، بی‌خوابی، گشنگی و تا دیروقت نخوابیدن به آن‌ها فشار می‌آورد و در آن‌ها میگرن ایجاد می‌کند.

چندین راه حل برای کاهش سردرد

شامل: قدم زدن، کشش، خوردن سیب و آجیل و استراحت کافی به خصوص در روزهای کاری شلوغ.