کد خبر: ۴۵۶۷۷۴
شنبه ۲۴ دی ۱۴۰۱ ۱۵:۳۳

داروهای گیاهی و تآثیر آن ها برای تسکین میگرن

همیشه هنگام در نظر گرفتن درمان های گیاهی برای میگرن احتیاط کنید. قبل از شروع یا توقف هر گونه درمان دارویی یا گیاهی، تصمیم خود را با یک پزشک در میان بگذارید. بسیاری از گیاهان دارویی با سایر داروها تداخل دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر شما یکی از میلیون‌ها افرادی هستید که میگرن را تجربه می‌کنند، می‌دانید که این میگرن بسیار بیشتر از یک سردرد است. درد شدید ضربان دار، ضربان دار و طاقت فرسا که همراه با میگرن است، می تواند ناتوان کننده باشد. بنیاد تحقیقات میگرن گزارش می دهد که در واقع، بیش از ۹۰ درصد از افرادی که به میگرن مبتلا می شوند، نمی توانند در طول یک دوره به طور طبیعی کار یا عملکرد طبیعی داشته باشند.

اکثر افرادی که میگرن را تجربه می کنند، دارو را انتخاب می کنند. اما بسیاری به درمان های طبیعی مانند تکنیک های آرامش بخش و داروهای گیاهی روی می آورند.

همیشه هنگام در نظر گرفتن درمان های گیاهی برای میگرن احتیاط کنید. قبل از شروع یا توقف هر گونه درمان دارویی یا گیاهی، تصمیم خود را با یک پزشک در میان بگذارید. بسیاری از گیاهان دارویی با سایر داروها تداخل دارند.

بابونه گاوی

برای اولین بار در یونان باستان در اوایل قرن پنجم قبل از میلاد استفاده شد، این گیاه برای درمان انواع بیماری ها استفاده شده است که عبارتند از تب، تورم و التهاب. مردم معمولاً این گیاه را برای تسکین دردها و دردهایی مانند سردرد در قرن اول مصرف می کردند.

این گیاه به طور سنتی از دمنوش برای سردرد، نیش حشرات و سایر دردها استفاده می‌کردند. کاربردهای مدرن تر به درمان موارد زیر گسترش یافته است:

* میگرن

* سرگیجه

* التهاب

* مشکلات تنفسی

این گیاه ممکن است عوارض جانبی جزئی مانند نفخ، آفت و حالت تهوع ایجاد کند. همچنین ممکن است در صورت قطع مصرف، عوارض جانبی متوسطی را تجربه کنید. این عوارض جانبی می تواند شامل مشکلات خواب، افزایش سردرد و درد مفاصل باشد.

زنان باردار، افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند و افراد مبتلا به آلرژی باید از مصرف بابونه گاوی خودداری کنند

باتربور

باتربور در مناطق مرطوب و باتلاقی اروپا، آسیا و آمریکای شمالی یافت می شود. زمانی مردم از برگ های این گیاه برای بسته بندی و نگهداری کره در هوای گرم استفاده می کردند، به همین دلیل است که باتربور نام گرفته است. در طول تاریخ برای اهداف مختلف استفاده شده است. پزشک یونانی دیوسکوریدس در اصل از این گیاه به عنوان درمان زخم پوست استفاده می کرد. از آن زمان، از آن برای درمان موارد زیر استفاده می شود:

* سردرد

* آسم

* آلرژی

* سرفه کردن

* تب

* مشکلات گوارشی

نعناع فلفلی

از برگ نعناع و اسانس آن برای مصارف دارویی و آشپزی استفاده می شود. علاوه بر درمان سردرد، برای تسکین موارد زیر نیز استفاده می شود:

* اسپاسم

* دندان درد

* مشکلات گوارشی

* حالت تهوع

روغن نعناع و ماده فعال آن، منتول، به صورت کپسول مایع موجود است. به صورت چای نیز برای دم کردن آسان موجود است.

بید

عصاره پوست درخت بید (WBE) در تولید آسپرین، مسکن معروف بدون نسخه، کاهش دهنده تب و داروی ضد التهابی استفاده میشود. حاوی یک ماده ضد التهابی به نام سالیسین است. مطالعه ها نشان می دهد این گیاه یک آنتی اکسیدان موثر نیز هست.

زنجبیل

زنجبیل یک گیاه استوایی آسیایی است. بیش از ۲۰۰۰ سال است که در چین در داروهای گیاهی استفاده می شود. همچنین از زمان های قدیم در طب هندی و عربی رایج بوده است. زنجبیل به طور سنتی به عنوان یک درمان برای موارد زیر استفاده می شود:

* سردرد

* دل درد

* حالت تهوع

* آرتروز

* علائم سرماخوردگی و آنفولانزا

* مشکلات عصبی

زنجبیل به عنوان ضد التهاب، ضد ویروس، ضد قارچ و ضد باکتری به خوبی ثبت شده است. علاوه بر این، یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ منتشر شده درتحقیقات گیاه درمانی نشان داد که فواید پودر زنجبیل با سوماتریپتان، یک داروی رایج میگرن با نسخه، قابل مقایسه است، اما عوارض جانبی کمتری دارد.مراقب باشید به دلیل تداخلات دارویی احتمالی، مکمل های زنجبیل را همراه با داروهای رقیق کننده خون مصرف نکنید.

کافئین

با مصرف چای و قهوه میتوانید کافئین خود را تامین کنید .اگرچه کافئین اغلب در ترکیب با سایر مسکن‌ها مورد مطالعه قرار می‌گیرد، اما برای بسیاری از افرادی که میگرن را تجربه می‌کنند، به عنوان یک افزودنی مفید و بی‌خطر در قرص‌ها در نظر گرفته می‌شود.با این حال، سوء مصرف کافئین نیز می تواند محرک سردرد و میگرن باشد.

مردم در بسیاری از فرهنگ ها عمدتاً کافئین را برای کمک به درمان مصرف می کردند:

* سردرد

* فشار خون بالا

* مشکلات معده

* بیماری های منتقله از راه جنسی

* سرطان

* مشکلات گردش خون

* التهاب

* آسیب پوست

* بیماری کلیوی

امروزه کافئین در بسیاری از مسکن‌های بدون نسخه نیز یافت می‌شود.

سنبل الطیب

سنبل الطیب چند قرن بعد به عنوان داروی بی خوابی شناخته شده است. این گیاه در دهه ۱۵۰۰ به عنوان " شفابخش" شناخته می شد، زیرا از آن برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده می شد. عبارت بودند از:

* بیخوابی

* سردرد

* تپش قلب

* لرزش

* اضطراب

گاهی اوقات در درمان مدرن سردرد استفاده می شود، اما سنبل الطیب به اندازه کافی برای تعیین مفید بودن آن در درمان درد میگرنی تحقیق نشده است.

تخم گشنیز

برای بیش از ۷۰۰۰ سال، مردم در فرهنگ های مختلف از خواص درمانی و چاشنی دانه گشنیز استفاده کرده اند. گشنیز به دلیل توانایی اش در درمان بیماری هایی که از آلرژی گرفته تا دیابت و میگرن را شامل می شود مورد تحسین قرار گرفت. طب سنتی آیورودا از گشنیز برای تسکین فشار سینوسی و سردرد با جوشاندن دانه های تازه و استنشاق در آب و بخار آن استفاده می کرد.پتانسیل ضد التهابی دانه گشنیز ممکن است برای برخی از افراد مبتلا به میگرن مفید باشد.دانه های گشنیز را می توان جوید و در غذا یا چای استفاده کرد. عصاره های خوراکی نیز موجود است.

دانگ کوای

ریشه دونگ کوای که از خانواده هویج، جعفری و کرفس است، بیش از ۱۰۰۰ سال است که به عنوان ادویه، مقوی و کرم دارویی به ویژه در ژاپن، چین و کره استفاده می شود. استفاده های مدرن اغلب آن را با گیاهان دیگر برای درمان مخلوط می کنند:

* سردرد

* خستگی

* التهاب

* درد عصب

روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس (ساخته شده از گل های گیاه اسطوخودوس) که به خاطر بوی شیرینش شناخته می شود، بسیار معطر است و از دیرباز برای خوشبو کردن محصولات بهداشتی استفاده می شده است.

مطالعات نشان می دهد که استنشاق روغن اسطوخودوس در طول میگرن ممکن است به تسکین سریع علائم کمک کند. برای استفاده از روغن اسطوخودوس، روغن را تنفس کنید یا محلول رقیق شده را روی شقیقه ها بمالید. اگر آن را به درستی رقیق نکنید، روغن ممکن است پوست را در محل استفاده تحریک کند.

رزماری

رزماری بومی منطقه مدیترانه است. کاربردهای دارویی شامل درمان موارد زیر دارد:

* درد عضلات و مفاصل

* مشکلات حافظه

* مشکلات تمرکز

* اختلالات عصبی

* مشکلات گردش خون

* بیماری های کبدی

*میگرن

روغن رزماری را می توان رقیق کرد و به صورت موضعی یا استنشاقی برای اهداف آروماتراپی استفاده کرد. برگ های این گیاه را می توان برای استفاده در کپسول ها خشک و آسیاب کرد. همچنین می توان از آن در چای و عصاره های مایع استفاده کرد. اعتقاد بر این است که رزماری دارای اثرات ضد میکروبی، ضد اسپاسم و آنتی اکسیدانی است.

درخت نمدار ، درخت آهک

این درخت ، درختی است که شکوفه های آن در فرهنگ های اروپایی و بومی آمریکا در چای های دارویی استفاده می شده است. از این گیاه برای آرام کردن اعصاب و کاهش اضطراب، تنش و مشکلات التهابی و سایر موارد استفاده شده است.مشخص شده است که لیندن دارای خاصیت عرق آور و آرام بخش است. برای تسکین تنش و سردردها ، آرام کردن ذهن و القای خواب استفاده می شود. همچنین از گل ها برای رفع گرفتگی بینی و کاهش فشار خون استفاده می شود.این چای گاهی در طب جایگزین مدرن برای درمان سردرد و میگرن استفاده می شود.

ترب

ترب در درمان های عامیانه دارویی به عنوان عصاره روغنی یا به شکل ریشه خشک یا تازه استفاده می شود. در طول تاریخ از آن برای درمان موارد زیر استفاده شده است:

* عفونت های مثانه

* بیماری کلیوی

* مشکلات تنفسی

* درد مفاصل

* آرتروز

*کشش های عضلانی

توانایی آن در تنگ کردن عروق خونی ممکن است به درمان میگرن کمک کند.

پیچ امین الدوله

پیچ امین الدوله ژاپنی که بومی آسیا بود، در دهه ۱۸۰۰ در آمریکای شمالی ریشه دوانید. در طب سنتی چینی برای درمان موارد زیر استفاده می شود:

* زخم ها

* تب

* سرماخوردگی و ویروس ها

* التهاب

* عفونت ها

در کنار قدرت ضد سرطانی و ضد میکروبی پیچ امین الدوله، تحقیقات همچنین خواص ضدالتهابی را در برگ، ساقه و گل گیاه شناسایی کرده است که می تواند مانند آسپرین درد را تسکین دهد. همچنین میتواند در برابر درد میگرن موثر باشد.

بومادران

بومادران در طول تاریخ برای التیام زخم‌ها و کاهش از دست دادن خون استفاده می‌شده است. سایر داروهای عامیانه استفاده از بومادران را برای درمان بیماری های التهابی، اسپاسم عضلانی و اضطراب یا بی خوابی تشویق می کنند. درمان‌های عامیانه اخیر از بومادران برای تسکین سرماخوردگی، آنفولانزا، سرفه و اسهال استفاده می‌کنند.

همچنین مشخص شده است که بومادران دارای خواص ضد درد، ضد اضطراب و ضد میکروبی است. این گیاه حاوی خواص ضد التهابی است که ممکن است برای تسکین افرادی که میگرن را تجربه می کنند مفید باشد.

هشدارها و عوارض احتمالی

اگرچه بسیاری از داروهای گیاهی در صورت استفاده صحیح می توانند ایمن باشند، اما ممکن است مانند هر داروی تجویزی عوارض جانبی داشته باشند. برخی از گیاهان می توانند با داروها، مانند داروهای ضد بارداری خوراکی یا داروهای قلبی تداخل داشته باشند. گیاهان دارویی در صورت استفاده نادرست می توانند خطرناک یا حتی کشنده باشند. برخی تحقیقات کمی برای حمایت از ادعاها، تأیید سطح سمیت یا شناسایی عوارض جانبی بالقوه دارند.

منبع:سلامت نیوز