

سردرد خود را قبل از مصرف قرص درمان کنید

سردرد مشکل نادری نیست و همه‌ی ما گاهی دچارش می‌شویم و نیاز داریم به روشی آن را تسکین دهیم. خصوصا اگر سردردی باشد که توانایی انجام کارها را از ما گرفته و در امورمان اختلال ایجاد کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تصور کنید روزتان را مثل معمول پیش می‌برید و کارهایی در پیش دارید که باید انجام‌شان دهید؛ اما ناگهان سردردی شروع می‌شود که جلوی‌تان را می‌گیرد. نگران نباشید؛ ما توصیه‌های ساده و خانگی برای‌تان داریم که این بار اگر به سردرد دچار شدید بهتر است پیش از اینکه سراغ قرص بروید آن‌ها را امتحان کنید.

۱- آب بنوشید

شاید راه رفع سردردتان کاری به سادگی نوشیدن یک لیوان آب باشد. دهیدراته شدن بدن، یکی از علت‌های شایع سردردهاست. کم آبی یا دهیدراته شدن بدن می‌تواند قدرت تمرکزتان را بگیرد و اعصاب‌تان را تحریک کند و اثرات سردردتان بدتر شود. علم ثابت کرده که نوشیدن آب می‌تواند در عرض نیم ساعت سردردتان را تسکین دهد.

اگر اغلب به سردرد دچار می‌شوید حتما مرتباً آب بنوشید تا از بروز آن‌ها پیشگیری کنید. خوردن مواد غذایی آب‌دار را نیز فراموش نکنید.

۲- چای زنجبیل بنوشید

اخیرا مطالعه‌ای دریافته زنجبیل در صورتی که در کنار داروهای مسکن معمولی انجام شود، سردرد را در خیلی از افرادی که میگرن دارند کاهش می‌دهد. مطالعه‌ی دیگری نیز دریافت زنجبیل تقریباً مانند داروهای میگرن عمل می‌کند. می‌توانید از مکمل زنجبیل استفاده کنید و یا اینکه مقداری چای زنجبیل بنوشید. همچنین می‌توانید با روغن رقیق شده‌ی زنجبیل، شقیقه‌ها، پیشانی، گردن و حتی پشتتان را ماساژ دهید.

اگر استرس دارید، چای زنجبیل گرم می‌تواند آرامتان کند و به شما احساس بهتری بدهد.

۳- کافئین مصرف کنید؛ اما با شرایطی

کافئین زیاد می‌تواند سردردتان را بدتر کند؛ اما در اندازه‌ی محدود و به شرط اینکه فوراً بعد از شروع سردرد مصرف شود می‌تواند جلوی بدتر شدن آن را گرفته و درد را تسکین دهد. در مصرف کافئین زیاده روی نکنید و حتماً بعد از آن آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود. ترک عادت مصرف کافئین نیز می‌تواند خود به خود باعث سردرد شود.

اگر زیاد اهل قهوه خوردن هستید، از قهوه‌های بدون کافئین استفاده کنید، چون کاملاً بدون کافئین نیستند و همین اندازه کافئین می‌تواند سردردتان را کاهش دهد.

۴- چرت بزنید

کمبود خواب برای سلامتی خوب نیست و حتماً بارها این را شنیده‌اید. کمبود خواب نه تنها باعث سردرد می‌شود بلکه احساس خستگی و ناتوانی هم به شما می‌دهد. اگر سردردتان ناشی از کمبود خواب است، تنها راه و بهترین راه تسکین آن، خواب است. ضمناً اگر سردردتان به دلیل استفاده‌ی زیاد از کامپیوتر و موبایل است و ساعات زیادی با اسکرین کار کرده‌اید، باز هم استراحت دادن به چشم‌ها و مغز می‌تواند در تسکین سردردتان جادو بکند.

بعد از اینکه مقداری کافئین مصرف کردید، فوراً چرت بزنید. شما می‌توانید در فاصله زمانی که کافئین کارش را در بدنتان انجام می‌دهد بخوابید و با انرژی و سرحال از خواب بیدار شوید.

۵- ریلکس کنید

استرس می‌تواند علتی اساسی برای سردرد باشد. انجام تمرینات آرام‌بخش یا فعالیت‌هایی که آرامتان می‌کند می‌تواند به شما کمک کند از شدت سردردتان کم کنید. انجام مرتب یوگا، تمرینات کششی تنفسی و یا مدیتیشن می‌تواند تعداد دفعات بروز سردرد و همچنین شدت آن‌ها را کاهش دهد. گنجاندن تمرینات ریلکسیشن در روتین روزانه، اثرات چشمگیری بر سلامتی و احساساتان دارد.

به گردنتان توجه ویژه‌ای داشته باشید و هرگونه گرفتگی و انقباض موجود در این قسمت را کاهش دهید.

۶- از کمپرس سرد استفاده کنید

کمپرس سرد خصوصا برای سردردهای میگرنی موثر است و می‌تواند هرگونه التهابی را کاهش دهد. می‌توانید از ژل کمپرس، تکه‌های یخ که در حوله‌ای پیچیده‌اید یا از یک کیسه سبزیجات منجمد که در فریزر دارید استفاده کنید. کمپرس را به مدت پانزده دقیقه روی سرتان نگه دارید و سپس پانزده دقیقه استراحت کنید. گفته می‌شود که سرما، رگ‌های خونی را منقبض کرده و باعث می‌شود جریان خون کاهش پیدا کرده و درد کمتری احساس کنید.

دوش آب سرد هم می‌تواند همین اثر را روی سردرد داشته باشد.

۷- از کمپرس گرم استفاده کنید

کمپرس گرم برای سردردهای تنشی جواب می‌دهد. اگر عضلاتتان گرفته‌اند، از کمپرس گرم که می‌تواند به صورت حوله‌ای که گرمش کرده‌اید یا یک بطری آب گرم باشد استفاده کنید و حتما روی گردن و شانه‌هایتان نیز بگذارید. کمپرس گرم برای پشت سر نیز بسیار عالی است. مانند کمپرس سرد، پانزده دقیقه کمپرس و پانزده دقیقه استراحت را متناوبا انجام دهید تا سردردتان بهتر شود. دوش آب گرم هم می‌توانید بگیرید.

می‌توانید به سرتان روغن گیاهی بزنید و زیر دوش آب گرم بروید.

۸- نقاط فشاری را ماساژ بدهید

شاید ناخودآگاه این کار را انجام داده‌اید. هر وقت سردرد دارید نوک بینی‌تان را فشار بدهید یا گردنتان را بمالید. کمی ماساژ در قسمت‌های بخصوصی که در طب فشاری به آن‌ها توجه می‌شود و در نقاط درد می‌تواند سردرد را تسکین دهد. خیلی از افراد با ماساژ شقیقه‌ها یا گردن و یا آرواره، سردرد تنشی خود را تسکین می‌دهند، خصوصا وقتی که سردردشان ناشی از استرس است.

نقاطی که باید آن‌ها را ماساژ بدهید شامل قسمت بین ابروها و دو نقطه در ابتدای ابروها در طرفین پل بینی می‌شود. این نقاط ممکن است تحت تنش ناشی از چشم‌ها یا سر باشند و ماساژ دادن آن‌ها می‌تواند این تنش را کاهش دهد.

بین دو کتف نیز معمولا تحت تنش زیادی است و ماساژ این قسمت نیز می‌تواند سردرد را تخفیف دهد.

۹- رایحه درمانی کنید

بوهای آرامش‌بخش مانند اسطوخودوس می‌توانند در عرض پانزده دقیقه سردرد را تسکین دهند. روغن‌های گیاهی مورد پسند همه‌ی افراد نیستند؛ اما می‌توان آن‌ها را رقیق کرده و بو کنید، مثلا یاسمن، نعنا و غیره. می‌توانید این عصاره‌ها را رقیق کرده و به پوستتان بمالید یا آن‌ها را بو بکشید.

از بوهای تند مثل عطر یا خوشبوکننده هوا دوری کنید، این‌ها سردردتان را بدتر می‌کنند.

۱۰- ببینید کلاه یا عینکتان به سرتان فشار نیاورد

اگر کلاه سرتان است یا عینک به چشم دارید، ببینید تنگ نباشند و سرتان را تحت فشار قرار ندهند. همچنین ممکن است موهایتان را سفت دم‌اسبی بسته باشید. پوست سرتان را ماساژ دهید. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند خانم‌هایی که موهای خود را سفت نمی‌بندند کمتر به سردرد دچار می‌شوند. دندان قروچه و یا محکم جویدن هم می‌تواند عاملی برای سردرد باشد.

اگر دندان‌قروچه می‌کنید، شب‌ها از محافظ دهان استفاده نمایید.

اگر سردرد بعد از چند ساعت برطرف نشد یا خیلی شدید بود، با سرگیجه و مشکل در تکلم همراه بود، قدرت درک و تشخیص مختل شد یا بعد از یک آسیب رخ داد، سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

منبع: برترین‌ها