

راه‌هایی برای تسکین سردرد قاعدگی



شادفر

بالا و پایین شدن سطح هورمون های بدن در دوره عادت ماهیانه سبب بروز سردرد های مخصوص این دوره در زنان می شود که از آن گاهی با نام میگرن قاعدگی هم یاد می کنند. در واقع سردرد قاعدگی نوعی میگرن شدید در چرخه عادت ماهانه است که نسبت به سردرد های معمولی کمتر به درمان پاسخ می دهد. ولی می توان با راهکارهای خانگی و برخی داروهای تجویز شده که به پرقراری تعادل در سطح هورمون های بدن زنان کمک می کنند درد ناشی از این سردردها را تسکین داد.

علت سردرد در دوره قاعدگی

تغییرات هورمونی استروژن و پروژسترون در طول چرخه قاعدگی، اصلی ترین علت بروز سردرد های قاعدگی است. انتقال پیام در نقاط مختلف بدن به کمک استروژن انجام می شود، ولی در دوره قاعدگی سطح این هورمون و پروژسترون افت شدیدی پیدا می کند. این نوسانات هورمونی سبب بروز سردرد در عادت ماهانه می شود.

سروتونین

سروتونین هورمون شادی و تنظیم کننده احساسات، خلق و خو و دیگر رفتارهای ما محسوب می شود. همچنین به عنوان انتقال دهنده عصبی و منقبض کننده عروق عمل می کند. پایین آمدن سطح استروژن سبب می شود تا ترشح هورمون سروتونین در مغز کم و عروق خونی منقبض شوند که نتیجه آن چیزی جز سردرد نیست.

پیشگیری از سردرد در دوره قاعدگی

سردرد قاعدگی یک وضعیت طبیعی بدن زنان در چرخه عادت ماهانه است که نمی توان به طور کلی از بروز آن جلوگیری کرد. ولی با انجام برخی کارها و رعایت موارد زیر می توان به کاهش آن کمک کرد.

- بیش از اندازه گرسنه نمانید.
- رژیم غذایی سالم و سبک داشته باشید.
- فعالیت بدنی سبک، منظم همچون پیاده روی داشته باشید.
- اضطراب را از خود دور کنید.
- نوشیدنی های گازدار و غذاهای فوری که نمک یا قند فراوانی دارند، نخورید.
- مصرف گوشت های فراوری شده و کافئین را کم کنید.

درمان های ساده و ویژه سردرد قاعدگی

بیشتر زنان سردرد دوره قاعدگی را پیش از شروع آن، یعنی در سندرم پیش قاعدگی تجربه می کنند. بنابراین برای اینکه این گونه سردرد با انواع دیگر اشتباه گرفته نشود، بهتر است نشانه های مشخص آن مانند درد و سفتی اطراف پیشانی، حساسیت به نور زیاد و صدا را بشناسید.

در کنار داروهای شیمیایی که نقش مسکن را دارند، استفاده از درمان خانگی می تواند به مدیریت سردرد های دوره قاعدگی و از بین رفتن ضرایب شدید آن کمک کند.

- به کمک کیسه یخ که در حوله پیچیده شده (سرما درمانی)، می توانید التهاب و درد قسمت پیشانی را کم کنید.
- با انجام تمرین های مؤثر مانند یوگا و تنفس صحیح، آرامش بگیرید.
- استراحت کافی داشته باشید. خواب ۷ تا ۹ ساعت در طول شب توصیه می شود.
- نورهای اضافی اتاق را خاموش کنید و دمای محیط را متعادل نگه دارید.
- دمنوش های بابونه و چای زنجبیل که می توانند تنش های موجود در قسمت پیشانی را برطرف کنند، بنوشید.
- ماساژ درمانی را که تنش را از شانه ها، گردن و سر می گیرد پیگیری کنید.
- طب سوزنی انجام دهید زیرا به تحریک هورمون اندروژین (هورمون مقابله گر با استرس و درد) کمک می کند.
- درباره مصرف مکمل هایی همچون منیزیم با پزشک خود صحبت کنید.

پیش از صبحانه مسواک بزنیم یا پس از آن؟



برخی عادت دارند پیش از خوردن صبحانه مسواک بزنند، برخی هم پس از آن. مسواک زدن پس از خوردن صبحانه دندان ها را از شربقایای غذایی که خورده ایم، خلاص می کند اما برخی دندان پزشکان نظر دیگری دارند. آن ها می گویند، اگر مسواک زدن سی دقیقه پس از خوردن یا نوشیدن باشد، ایرادی ندارد. ولی اگر زودتر از این فاصله زمانی باشد، سبب اسیدی شدن بیشتر محیط دهان خواهد شد. بهترین حالت این است که دست کم یک ساعت صبر کنیم تا بزاق دهان فرصت داشته باشد اسیدهایی را که غذا در دهان ایجاد کرده است، خنثی کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

نشستی پس از سردی

درباره مشکل جاری شدن آب از دهان در زمان خواب و راههای درمان آن



نشانه های مزاج بلغم

- بلغم مربوط به سیستم لنفاوی یا سیستم ایمنی و از جنس آب، سرد و تر است. بنابراین خلط پشت گلودرد در حال طبیعی بهترین نشانه بلغم است.
- اشخاص بلغمی به دلیل سردی مزاجشان دارای رنگ پوستی روشن و بور هستند. افراد بلغمی دچار چاقی شکمی و کمی هم چربی مازاد در ناحیه پهلو می شوند.
- افراد بلغمی اغلب از نفخ معده و سردی سردل رنج می برند که می توانند با ترک سردی ها و استفاده از گرمی ها به سلامت معده و به طور کلی سلامت جسم خود کمک کنند.

نشانه های کلیدی

- برای پی بردن به ریشه مشکل، به طور معمول باید گروهی از نشانه ها را بررسی کنیم. بنابراین اگر شب ها بزاق زیادی از دهانتان خارج می شود توجه کنید نشانه های دیگری هم دارید یا خیر.
- صدای خرخر
- تنگی نفس
- کم توجهی و نداشتن تمرکز
- خواب آلودگی در ساعت بیداری
- گلودرد

پیشگیری از ریزش آب دهان

هر مشکل جسمی پیش از اینکه به مرحله پیشرفته برسد راه حل های ساده ای دارد. اگر آب ریزش دهانتان معمولی است و هنوز خیلی آزارتان نمی دهد به راهکارهایی که در ادامه می آید توجه کنید. ولی اگر آب ریزش دهانتان بیش از اندازه و غیرطبیعی است به پزشک مراجعه کنید.

- عادت خواب خود را تغییر دهید.
- زیر سرتان را بلند کنید.
- گرفتگی بینی را جدی بگیرید.
- آلرژی خود را هرچه زودتر درمان کنید.
- با عوارض جانبی دارو هایی که مصرف می کنید آشنا شوید.

خوراکی های سرد

رژیم غذایی مناسب بلغمی ها، بهترین راهکار برای درمان این مشکل است. بهتر است این افراد غذاهایی را که طبع سردی دارند با مصلح آن مصرف کنند. همچنین باید فعالیت ورزشی منظم داشته باشند. خوراکی هایی که طبع سردی دارند زیادند. از این رو در ادامه به رایج ترین آن ها اشاره می کنیم.

- ماست
- دوغ
- پنیر
- گوشت ماهی
- خیار
- گوچه
- ترشیجات
- عدس
- انار ترش
- اسفناج
- کاسنی
- سیب ترش

نشانه های غلبه بلغم

زمانی که در فردی خلط بلغم بیش تر شود، زبان به رنگ سفیدی گرایش پیدا می کند. در چنین شرایطی فرد احساس سرما می کند. به طور کلی در افرادی که غلبه بلغم دارند به غیر از جاری شدن آب از دهان در خواب، همه یا برخی از نشانه هایی که در ادامه می آید هم دیده می شود. برخی از این نشانه ها فوری ظاهر می شوند و برخی دیگر در اثر توجه نکردن با خلط بیشتر و در بلند مدت بروز پیدا می کنند.

درمان

- ریزش بزاق دهان نمی تواند نگران کننده باشد با این حال اگر با نشانه هایی روبه رو شدید بهتر است با پزشک مشورت کنید.
- آب ریزش ناگهانی ایجاد شده است.
- آب ریزشی که هیچ دلیل خاص و شناخته شده ای برای آن وجود ندارد.
- آب ریزشی که همراه با تب و مشکلات تنفسی است.
- ترشح بزاق دهان به اندازه ای باشد که بیمار احساس خفگی کند.
- خارج شدن بزاق از دهان در زمانی که با گذشت زمان، شدید تر شود.

سرنخ های طب نوین

آب ریزش از دهان یا تولید بزاق اضافی که «سیالوره» نام دارد در بی مشکلاتی مانند فلج صورت هم اتفاق می افتد و در کودکانی که اختلال های گفتاری یا عصبی دارند هم دیده می شود. ولی همه این ها موارد نادر است و بزرگ ترین دلیل ریختن آب از دهان در افرادی که مشکل ندارند همان سردی مزاج است. با این حال پزشکی نوین برای مشکل ریختن آب دهان در زمان خواب نشانه هایی دارد.

- حساسیت های فصلی
- گرفتگی سینوس و بینی
- عفونت های تنفسی
- آبنه خواب و خروپف کردن
- دندان قروچه
- انکلال های گوارشی
- رفلاکس معده
- التهاب لوزه و بزرگ شدن لوزه سوم
- عوارض جانبی داروها

سن

کودکان در سن سه تا شش ماهگی با این مشکل روبه رو هستند که طبیعی است. ریختن آب دهان هنگام دندان درآوردن در کودکان هم بیشتر می شود.

رژیم غذایی

خوراکی هایی که میزان اسید بالایی دارند بزاق را افزایش می دهند.

اختلالات عصبی

افرادی که دچار سکته مغزی می شوند یا مبتلا به پارکینسون هستند با مشکلاتی مانند بلع و ریزش بزاق روبه رو می شوند. علت ریزش آب دهان در بیداری معمولاً به این بیماری های زمینه ای و اختلالات عصبی بازمی گردد.

بیماری های زمینه ای

رفلاکس اسید معده، عفونت لوزه ها، آلرژی، سینوزیت و کلودرد استرپتوکوکی از جمله بیماری هایی هستند که منجر به این عارضه می شوند.

عادت های نادرست

افرادی که به طرفین یا روی شکم می خوابند بیشتر دچار این عارضه می شوند.

- بی مزگی دهان
- سپیدی بدن
- پوست شل و آب دار
- زود سفید شدن موها
- سردی دست و پا
- دیر هضم شدن غذا، توقف زیاد غذا در معده و آروغ زدن ترش
- خواب آلودگی و زیاد خوابیدن
- رقیق بودن آب بینی و ترشح زیاد بینی
- فراموشی و کند ذهنی
- کم حواسی
- زیادی دفع ادرار
- سستی و ضعف
- دفع ادرار با فشار زیاد
- ریزش موزودتر از زمان مقرر
- درد معده
- قولنج، درد کمر کردن و شانه ها
- گرفتگی ماهیچه های پشت و گردن
- زانودرد و پا درد
- بیماری پارکینسون
- بیماری پیسی
- نفرس
- تنگی نفس
- تپش قلب به خصوص در موقع بلند شدن از خواب
- سرفه زیاد همراه با خلط
- ضعف مثانه

ZZZ...

راهکارهای خانگی

- دمنوش دارچین مقدار بزاق را کم می کند.
- نعنا هم تنفس تازه را به همراه می آورد و مقدار بزاق را کم می کند.
- لیمو هم می تواند بزاق دهان را تعدیل کند.
- دانه های قهوه هم وقتی زیر زبان بمانند مقدار بزاق را اندازه می کنند.
- حذف قند و نوشیدنی های شیرین هم در کم شدن بزاق مؤثر است.
- به کار بردن پودر میخک در غذا ها هم به خاطر ترکیبات ضد باکتری مؤثر است.