

راه های درمان سردردهای صبحگاهی

بخش اجتماعی– اگر صبح ها با سردرد از خواب بیدار می شوید علت و راه های درمان آن را در این مطلب بخوانید.

سردرد یکی از شایع ترین مشکلات روزمره بشر است به گونه ای که در بسیاری از مواقع افراد را مجبور می کند تا در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنند .

برخی سردردها اختصاصی تر بوده و با علامت دیگری همراه نیستند. در این سردردها بر خلاف تصور بسیاری از افراد، مغز عامل ایجاد سردرد نیست، بلکه سردرد از بد عمل کردن عضلات، عروق خونی و اعصاب ناشی می شود؛ برای مثال گشاد شدن شریان ها و یا انقباض بیش از حد عضلات می تواند عصب های خاص و حساسی در مغز را تحریک کند و در نتیجه سردرد به وجود آورد. سردرد انواع متفاوتی دارد و اگر شدید باشد، زندگی بیمار و حتی اطرفیان او را مختل می کند. سردرد اغلب به علت ایجاد تغییر در ترکیب ماده شیمیایی خون بر اثر رها شدن پروتئین از سلول های عصبی به وجود می آید.

برای پیشگیری از سردردهای صبحگاهی لازم است که عوامل آن را به خوبی بشناسید. اگر عوامل، قابل تشخیص و جزو موارد رایج باشند، می توانید با رعایت مواردی از آن پیشگیری کنید. اما اگر علت رایجی برای آن پیدا نکردید لازم است که به پزشک متخصص مراجعه کنید. در این مطلب شما را با عوامل سردرد صبحگاهی بیشتر آشنا می کنیم.

سردرد یک ناراحتی کمابیش غیرقابل تحمل است که در هر ساعتی از روز امکان بروز دارد. عوامل آن متناسب با ساعت و زمانی که بروز می کند یا شدت آن متفاوت است. اگر زمانی که از خواب شبانه بیدار می شوید در گیجگاه خود احساس ضربه می کنید، حالت تهوع دارید یا نمی توانید چشمان تان را باز کنید بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

سردردهای صبحگاهی آزاردهنده هستند و مراجعه به پزشک و مشورت امری عادی است، چون ممکن است حتی با مصرف مسکن ها نیز سردرد به طور کامل برطرف نشده و خیلی از افراد تمام روز را با این مشکل دست به گریبان بمانند. در ادامه به چند عامل ایجادکننده سردردهای صبحگاهی اشاره می کنیم.

سردرد صبحگاهی در اثر التهاب مجاری بینی

زمانی که التهابی پشت بینی، چشم ها و گونه (قسمت پیشین سر) بروز می کند، در حین بیدار شدن از خواب سردردهای شدیدی ایجاد می شود. در این صورت لازم است که آلرژی یا عفونتی که باعث بروز تورم سینوس ها می شود درمان گردد تا علائم سردرد کاهش پیدا کند.

سردرد صبحگاهی در اثر آپنه خواب

آپنه خواب وضعیتی است که در خواب بروز می کند و در آن تنفس فرد به مدت چند ثانیه متوقف می شود. در این صورت مغز به مدت چند ثانیه اکسیژن دریافت نمی کند. در نتیجه زمانی که فرد از خواب بیدار می شود احساس سردرد می کند.

کاهش فشارخون در کمتر از ۵ دقیقه به روش چینی ها

بخش اجتماعی– فشارخون بالا عامل خطر عمده در سکته مغزی، حملات قلبی، نارسایی قلب ،آنوریسم‌های شریانی (به عنوان مثال، آنوریسم ائورت)، بیماری شریان‌های پیرامونی و دلیل بیماری‌های مزمن کلیه است.

فشارخون بالا یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون بالا خطرات جدی را به همراه دارد و حتی در برخی موارد بالا رفتن فشار خون باعث خون‌ریزی مغزی می‌شود، به همین دلیل ضرورت دارد که فشار خون را کاهش داد و کنترل کرد.

در این مطلب شیوه ی جالب چینی ها برای کاهش فشار خون در کمتر از ۵ دقیقه را به شما معرفی می کنیم.

دلایل ایجاد فشار خون بالا

تاریخچه خانوادگی در داشتن فشار خون بالا

سن بالای ۶۰ سال

رنج بردن از درجه زیادی از استرس ، عصبانیت و یا خشونت

اضافه وزن زیاد یا چاقی

علاوه بر محصولات دخانیات ، داشتن رژیم غذایی دارای درصد چربی اشباع شده زیاد می باشد

نوشیدن بیش از حد الکل و مصرف سیگار
خوردن غذا هایی مملو از سدیم
داشتن سبک زندگی بی تحرک
داشتن دیابت

کاهش فشار خون به شیوه چینی ها

متد کهن چینی بر اساس ارتباط انرژی بین نقاط فشار متفاوت در اعضا و بدن شما است ،این تمرین طبیعی ،شامل وارد کردن فشار در سه نقطه خاص به منظور پایین آوردن فشار خون خود در چند دقیقه است.

خط بین نقطه اول تا دوم

از خط اول تا دوم شامل انتهای لاله ی گوش تا ترقوه می شود ، یک فشار ملایم، هنگامی که دست خود را در طول این خط قرار داده اید وارد کنید ، این حرکت

آپنه خواب علائم دیگری مانند احساس خستگی زیاد و گودی و سیاهی پای چشم(حتی اگر فرد زود خوابیده باشد) نیز دارد.اگر تمام این علائم را با هم دارید می توانید به وجود آپنه خواب شک کنید. می توانید از همسر یا یکی از اعضای خانواده بخواهید تا شما را در حین خواب تحت نظر داشته باشد.
اگر خر و پف می کنید می تواند یک دلیل دیگر برای بروز آپنه خواب باشد. در نتیجه ابتدا لازم است که با مراجعه به پزشک، مشکل آپنه خواب را بررسی و رفع کنید.



سردرد صبحگاهی به دلیل بدخوابی

علاوه بر آپنه خواب که یک وضعیت بالینی است، عوامل عاطفی و روحی دیگری نیز وجود دارد که مانع از خواب خوب و استراحت کامل می شود. استرس، دغدغه های روزمره یا اضطراب باعث تغییر کیفیت خواب می شود. افراد زیادی هستند که شب ها دیر می خواند و صبح زود از خواب بیدار می شوند. در واقع به مدت ۸ ساعت منظم نمی خوابند. این مسائل به طور مستقیم روی کیفیت خواب تأثیر می گذارند. احساسات منفی و کابوس های شبانه نیز از عوامل دیگرسردرد صبحگاهی هستند. یادتان باشد که سروصدا یا نور بیرون (مانند نور چراغ های خیابان، تلویزیون روشن و غیره) مانع از استراحت کامل در شب شده و سردرد صبحگاهی ایجاد می کنند.

سردرد صبحگاهی ناشی از کشیدگی عضلانی

اگر به اندازه کافی نمی خوابید، وضعیت خوابیدن تان نامناسب است، شب ها کابوس می بینید یا از بیخوابی رنج می برید، عضلات گردن و شانه هایتان کشیده شده به جمجه فشار می آورد و سردرد ایجاد می کند. پس لازم است که از یک بالشت و تشک مناسب استفاده کنید تا خواب راحت و باکیفیتی داشته باشید و ستون فقرات تان در یک وضعیت مناسبی قرار داشته باشد.

کاهش فشارخون در کمتر از ۵ دقیقه به روش چینی ها

را ۱۰ مرتبه به مدت۳ دقیقه در دو طرف گردن خود انجام دهید .

نقطه ی سوم

بعد از وارد کردن فشار در مرحله اول، نوک انگشت خود را دقیقاً در جهت خلاف عمل قبل، نیم اینچ از سمت لاله گوش خود در امتداد بینی فشار دهید ،ماساژ ملایم و با دقتی در دو طرف انجام دهید ،این تمرین هنگامی که شرایط شما به سمت استرس و یا فاکتور های احساسی دیگری متمایل میشود، تاثیر به سزایی دارد .

از وزن خود بکاهید

با افزایش وزن، غالباً فشار خون هم بالا می رود . فقط کاهش وزن به مقدار ۴/۵ کیلوگرم ، به کاهش فشار خون کمک خواهد کرد . به طور کلی ، هرچه بیشتر وزن خود را کاهش دهید ، از میزان فشار خون بیشتر کاسته می شود. همچنین کاهش وزن سبب می شود تاثیر داروهای کاهنده فشار خون بیشتر شود. پزشک می تواند در مورد میزان کاهش وزن و نحوه کاهش وزن به شما کمک کند.

ورزش کنید

انجام فعالیت منظم جسمانی ، حداقل به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در بسیاری از روزهای هفته سبب کاهش فشار خون به میزان ۴تا ۹ میلی متر جیوه می شود. مدتی به درازا نمی کشد تا این اختلاف را بتوان دید. اگر قبلاً فعال نبوده و ورزش نمی کرده اید، افزودن بر میزان ورزش ظرف چند هفته به کاهش فشار خون منتهی خواهد شد.

تغذیه سالم

در خوردن مواد غذایی حاوی آرد سفید، شکر، برنج، تعادل را رعایت کنید و از خوردن غذاهای پرچرب و مواد غذایی حاوی مواد محرک مانند کافئین در قهوه و نوشیدنی های حاوی مواد شیرین کننده مانند نوشابه اجتناب کنید. حتی ا ۱ یا ۲ فنجان قهوه یا جای تیره می تواند باعث افزایش فشار خون شود. کافئین موجود یک ماده محرک است که باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش فشار خون می شود. به جای خوردن گوشت، شیر و تخم مرغ، از رژیم های غذایی گیاه خواری استفاده کنید.

سردرد صبحگاهی در اثر مصرف زیاد دارو

اگر سردردهای صبحگاهی تان بیش از دو بار در هفته بروز می کند، بهتر است داروهایی که (با تجویز پزشک یا خودسرانه) مصرف می کنید را بررسی کنید. یادتان باشد که زیاده روی در مصرف داروهای مسکن نیز می تواند نتیجه ژسی داشته باشد. به این معنی که همین داروهای مسکن باعث سردردهای صبحگاهی شوند.

در بین داروهایی که بهتر است از مصرف زیاد و خودسرانه آنها برای پیشگیری از سردرد خودداری کنید، می توان به آسپیرین، پاراستامول (استامینوفن)، داروهای ضداحتقان، داروهای ضد درد نارکوتیک (داروهای مخدر) اشاره کرد.

سردرد صبحگاهی ناشی از کم آبی بدن

به خاطر داشته باشید که در طول خواب، نوشیدنی یا خوردنی مصرف نمی کنید.اما لازم است که در طول روز به فکر تامین آب کافی بدن باشید.

زمانی که به میزان کافی آب نمی نوشید، رگ های خونی موجود در ناحیه سر برای کنترل مایعات بدن منقبض می شوند. این وضعیت نیز رسیدن اکسیژن به خون را با مشکل مواجه کرده و سردرد ایجاد می کند.

سردرد صبحگاهی ناشی از دندان قروچه

براکسیسم یا همان دندان قروچه مشکل رایجی بین کودکان است و البته در بزرگسالان نیز دیده می شود. به این ترتیب که فرد در حین خواب دندان هایش را با فشار به هم می سابد. این عادت، ناخودآگاه عضلات فک را کشیده و تاثیر منفی روی سر می گذارد، طوری که صبح فرد با سردرد از خواب بیدار می شود.

سردرد صبحگاهی ناشی از وضعیت خوابیدن

یکی از اشتباهات رایج که تاثیر زیادی روی بیدار شدن دارد، قرار گرفتن بدن در وضعیت و پوزیشن نامناسب در حین خواب است. افرادی که به شکل جنینی یا دمر می خوابند، بدون شک با مشکلاتی مانند سردرد، کمردرد، گردن درد، شانه درد و غیره از خواب بیدار می شوند. در واقع باید از خوابیدن در وضعیت هایی که سر پایین تر قرار می گیرد خودداری کرد. توصیه می کنیم به پشت یا به پهلو بخوابید. این وضعیت ها بهتر از دمر خوابیدن است. یادتان باشد زمانی که حین خواب، سر و کمرتان در وضعیت خوبی قرار داشته باشد، جریان خون به درستی انجام می شود و سردردهای صبحگاهی به میزان زیادی از بین می روند.

سردرد صبحگاهی ناشی از فشار خون بالا و دیابت

این دو مشکل می توانند باعث بروز سردردهای صبحگاهی شوند. در هر دو صورت نیز مشکل از رگ های خونی ناشی می شود که دچار انبساط می شوند. در این صورت نیز فشار خون افزایش پیدا کرده و عضلات کشیده می شوند. در نتیجه تاثیر زیادی ایجاد سردرد دارند.

مصرف نمک را کاهش دهید

حتی اندکی کاهش در مقدار سدیم جیره غذایی سبب کاهش فشار خون به میزان ۲ تا ۸ میلی متر جیوه خواهد داشت . توصیه های مربوط به کاهش سدیم عبارتند از:

میزان مصرف سدیم را به ۳۲۰۰ میلی گرم در روز یا کمتر محدود کنید.

برای افراد ۵۱ ساله و سالمند تر و افراد آمریکایی آفریقایی تبار در هر سنی یا افراد دچار فشار خون بالا، دیابت یا بیماری مزمن کلیه ، استفاده از میزان کمتر سدیم (۱۵۰۰ میلی گرم در روز یا کمتر) مناسب است.

سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن به دلیل وجود مواد محرک در دود خود باعث افزایش فشار خون می شود. ترک سیگار علاوه بر جلوگیری از افزایش فشار خون، به سلامت قلب نیز کمک می کند و احتمال ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.

از الکل و مواد مخدر دوری کنید

استفاده مفرط مواد مخدر و الکل به ارگان های حیاتی بدن آسیب می رساند. وقتی اعضای بدن آسیب می بینند، باعث بالا رفتن و ذخیره مایعات در بدن می شوند. همانطور که پیشتر هم گفته شد، افزایش حجم مایعات بدن، منجر به افزایش فشار خون می شود. علاوه بر این، بسیاری از مواد مخدر محرک هستند و با تحریک قلب باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش فشار خون می شوند.

علاوه بر مواد مخدر، داروهای ساده ای مانند مسکن ایبوپروفن باعث جذب و نگهداشت بیشتر سدیم در بدن می شوند. همانطور که به خاطر دارید، افزایش سدیم در بدن نیز منجر به افزایش فشار خون می شود. بنابراین افرادی که از پیش به دلیل مشکل فشار خون با مصرف سدیم مشکل داشته اند حالا سدیم بیشتری نسبت به یک شخص معمولی جذب می کنند که باعث حادتر مشکل آنها خواهد شد.

دوش آب گرم بگیرید

دوش آب گرم برای ۱۵ دقیقه در طول روز و یا قبل از خواب می تواند فشار خون را برای چندین ساعت پایین نگه دارد.

توصیه‌های غذایی در زمان مصرف آنتی‌بیوتیک

کمک می‌کند.

پروبیوتیک‌ها و پریبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که معمولاً باکتری سالم شناخته می‌شوند. این ترکیب‌ها برخی از عوارض جانبی آنتی‌بیوتیک‌ها از قبیل نفخ و اسهال را کاهش می‌دهند. پریبیوتیک‌ها نیز منابع غذایی برای باکتری‌های مفید روده هستند. تغذیه باکتری‌های مفید قبل و بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به توازن باکتری‌های روده کمک می‌کند. پیاز، سیر و موز نیز از جمله خوراکی‌های حاوی مقدار کمی پریبیوتیک هستند.

خوراکی‌های تخمیر شده: این خوراکی‌ها منبع خوبی از باکتری‌های مفید به حساب می‌آیند. تمامی خوراکی‌های تخمیر شده دارای میکروارگانیسم هستند اما گرما و فرآیند تصفیه می‌تواند باکتری‌های مفید را از بین ببرد.
ویتامین K: آنتی‌بیوتیک‌ها با تمامی انواع باکتری‌ها حتی مواردی که به بدن کمک می‌کنند مقابله می‌کنند. برخی از باکتری‌ها ویتامین K تولید کرده که بدن برای لخته شدن خون به آن نیاز دارد. افراد برای کاهش اثر آنتی‌بیوتیک‌ها روی سطح ویتامین K می‌توانند از مواد خوراکی چون کلم، اسفناج و سبزی جعفری مصرف کنند.

فیبر: فیبر تولید باکتری‌های مفید روده را تحریک می‌کند. همچنین افراد باید از مصرف خوراکی‌های سرشار از فیبر در حین مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری

حوادث

دستگیری کلاهبرداری که

طلای قلابی را

جای اصل می فروخت



بخش اجتماعی– کلاهبرداری که طلای قلابی را

جای اصل می فروخت، دستگیر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، سرهنگ صادق ضرونی با اشاره به دستگیری متهمی که با شیوه آب طلا کردن نقره، طلا و جواهرات جعلی را در شکل های دستبند، گردنبند و زنجیر به مردم می فروخت، گفت: متهم مرد ۲۷ ساله ای است که شگردش برای جذب مشتری چرب زبانی، اعلام قیمت پایین نسبت به مغازه دار و جعل فاکتورهای طلافروشی بود.

وی در توضیح بیشتر این خبر گفت: روز گذشته ماموران کلانتری ۱۱۲ ابوسعید در جریان شناسایی یک جاعل و کلاهبردار قرار گرفتند که با شیوه ای زیرکانه از مردم کلاهبرداری می کرد. سرعیا پس از این ماموران تجسس کلانتری به محل اعلامی رفتند که در آنجا با هماهنگی شاکي موفق به بازداشت متهم

پرونده شدند.

این مقام انتظامی در مورد شکایت شاکي نیز توضیح می دهد: شاکي پرونده با حضور در کلانتری اعلام می دارد: حدودا هشت ماه پیش بود که همسرم در سایت دیوار یک دستبند با قیمت مناسب را پیدا کرد. با یکدیگر سرقرار رفتیم و در حالیکه قیمت واقعی آن دستبند چهارمیلیون تومان بود فروشنده که فرد بازداشت شده است آن را به ما سه میلیون و ۲۰۰ هزار تومان اعلام کرد.

سرهنگ ضرونی افزود: با این تفاسیر و با چرب زبانی های او ما گول خوردیم چراکه او حتی برای این کارش فاکتور نیز جعل کرده بود. بعدا که به طلافروشی درج شده در فاکتور مراجعه کردیم متوجه جعلی بودن مهر و امضای آنان و همچنین طلا نبودن دستبند مذکور شدیم تا اینکه بالاخره در بررسی های دوباره مان در سایت دیوار، چند روز پیش یک آگهی را مشاهده کردیم و با این مرد یک جا قرار گذاشتیم. او چهره خود را کاملا تغییر داده بود و با این شیوه قصد داشت ما او را شناسایی نکنیم. به بهانه اینکه می خواهیم از صحت طلا بودن دستبند انتخابی همسرم مطمئن شویم، او را به یک طلافروشی کشاندیم و در این مدت فرصت کردیم که پلیس را در جریان موضوع بگذاریم و همین که پلیس رسید خوشبختانه او بازداشت شد. رئیس کلانتری ۱۱۲ ابوسعید در ادامه مطلب توضیح داد: متهم این پرونده با جعل انواع مهر و فاکتور، سعی می کرد کار خود را دقیق و درست جلوه بدهد و در ادامه وقتی سر قرار با مالباختگان حاضر می شد با چرب زبانی آنها را فریب می داد و با بهانه اینکه قرار است به زودی به اروپا برود و به همین دلیل قصد دارد جنسش را ارزان بفروشد شکات را گول می زده است. وی در انتها افزود: در بازرسی کیف همراه متهم ۲۷ ساله، تعدادی گردنبند، دستبند و زنجیر آب طلا کاری شده کشف شد که متهم قصد داشت آنها را نیز از طریق سایت دیوار به فروش برساند. متهم معترف شده است قبل از این شغل نیز در کار طلاسازی بوده و به همین دلیل در آب طلا کردن نقره مهارت خاصی داشته است.

دستگیری سارقانی که با ون

به سرقت می رفتند

همچنین سرهنگ کبانوش عزیزی، رئیس کلانتری ۱۵۹ بیسیم از بازداشت دو سارق باتری های خودروهای سواری در شرق تهران خبر داد و در تشریح این خبر گفت: بنابر گزارشات محلی مشخص شده بود که در خانه ای در خیابان منصور، افراد مشکوکی رفت و آمد دارند که مظنون به سرقت هستند.

وی افزود: با توجه به این موضوع و هماهنگی های قضایی، ماموران تجسس کلانتری در محل حضور یافتند و در خانه دو فرد ۲۴ و ۳۰ ساله را بازداشت کردند که مظنون به سرقت بودند و در خانه آنها دو باتری کارکرده نیز کشف شد.

این مقام انتظامی اضافه کرد: با توجه به این موضوع متهمان به کلانتری دلالت داده شدند که در بازجویی از آنها مشخص شد هر دو نفر شب ها با یک خودروی ون در شرق تهران گشت می زدند و فردی که در بازکردن باتری خودروهای سواری تبحر داشت، باتری ها را باز می کرد و خیلی سریع به داخل ون پرتاب می کرد و بعد از آن سراغ خودروی بعدی پارک شده می رفتند و به این ترتیب هر شب تعداد ۸ الی ۹ خودرو را هدف سرقت قرار می دادند.

سرهنگ عزیزی ادامه داد: با توجه به اهمیت موضوع، سرعیا ماموران به محل اعلامی سارقان اعزام شدند که آنها مدعی بودند اموال را در آنجا به مالخر فروخته بودند. فرد مالخر که در یک گاراژ کار می کرد، بعد از بازداشت توسط ماموران تجسس کلانتری مدعی شد اموال سرتقی را از متهمان خریده و به قیمت ۹۰ الی ۱۲۰ هزار تومانی می فروخته است.

مفقودی

مدرک تحصیلی دوره کارشناسی مهندسی عمران – عمران صادره توسط دانشگاه آزاد اسلامی واحد نوشهر و چالوس متعلق به مهدی موسی‌نیا فرزند هدایت به شماره شناسنامه ۱۵۲۹۹ گم شده و از درجه اعتبار ساقط است.