



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful.

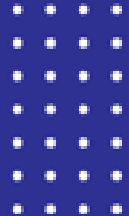
تأثیر سبک زندگی بر سر درد

پیشگیری از سردرد با تغییر در سبک زندگی

دکتر نسرين رسول زاده

Bsc, MSN. PhD

Department of medical surgical. School of nursing and midwifery
TUMS.



اولین دوره
پرستار متخصص
سردرد و دردهای صورت

The first nurse specialist
course on
headache and facial pain



Tehran University
of
Medical Sciences



- سبک زندگی به علایق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می‌کند.
- این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روان‌شناس اتریشی استفاده شد.
- «سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد.
- «سازمان بهداشت جهانی» سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات) است که در پی فرایند جامعه‌پذیری به وجود آمده است.»

- در موضوع «سبک زندگی»، با طیف وسیعی از لغات و اصطلاحات مواجهیم که هر کدام براساس بینش و نگرش خاص محققان، مورد تاکید قرار گرفته اند. در تعاریف جامعه شناسانه بیشتر بر هنجارهای اجتماعی افراد و توصیف نگرش و منش اجتماعی افراد در جامعه تأکید می شود و در روان شناسی بیشتر به بعد فردی و شخصیتی می پردازند.
- سبک زندگی شیوه ای از زندگی است که یک فرد، یک خانواده، گروه، طائفه و یا یک ملت بر اساس باور ها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کنند

➤ به عبارتی سبک زندگی شامل فعالیتهای معمول و روزانه است که شخص آنها را در زندگی خود به کار می‌گیرد که به نوعی روی سلامت او تاثیر بسیار دارد. در واقع شیوه زندگی نوعی نگرش نسبت به حفظ سلامت انسان است که بسیار اهمیت دارد.

➤ چرا که مسئولیت در برابر خود، مهمترین عامل برای انتخاب شیوه زندگی سالم است و فرد با انتخاب سبک زندگی در واقع برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و نیز پیشگیری از بیماری‌ها اقدام می‌کند.

➤ به عبارتی او دست به فعالیتهایی از قبیل رعایت رژیم خوراکی مناسب، خواب، استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، عدم مصرف سیگار، الکل و... می‌زند.

➤ عوامل بسیاری در انتخاب سبک زندگی موثر هستند. عواملی چون؛ آب و هوا، سن، نژاد، جامعه و... عامل جامعه یک عامل حمایتی است که نقش مهم و خاصی دارد،



- یکی از ابعاد مهم **سبک زندگی سلامت محور**، **خود مراقبتی** است افرادی که دارای درجه بالایی از خود مراقبتی هستند، برای سلامت خود ارزش قائل شده، سعی می کنند کمتر بیمار شوند و در صورت بیماری، تلاش می کنند هرچه زودتر سلامتی خود را بازیابند
- اصلاح سبک زندگی یا شیوه زندگی یکی از **مهمترین حیطه های خود مراقبتی** است .
- از سوی دیگر شیوه زندگی ، کانون مرکزی برای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت است.
- تغییر در سبک زندگی سالم موجب بیماری در افراد می شود.
- نیاز به شناسایی عوامل و محرک های ایجادکننده بیماری.....



عوامل بسیاری به عنوان محرک های سردرد هاو میگرن

- ❑ محصولات لبنی
- ❑ نوشیدنی های الکلی
- ❑ استرس و فشار عصبی
- ❑ زیاد خوابیدن
- ❑ قرار گرفتن در معرض محرک های قوی مانند نورهای روشن، صداهای بلند یا بوهای شدید
- ❑ تغییرات در فشار هوا

- نوسانات طبیعی هورمون، که با چرخه های قاعدگی منظم و برخی از انواع قرص های ضد بارداری خوراکی (قرص های ضد بارداری) رخ می دهد.
- شراب های قرمز
- پنیرهای کهنه
- مواد نگهدارنده مورد استفاده در گوشت دودی (نیترات)
- مونوسدیم گلوتامات
- شیرین کننده های مصنوعی

عوامل محرک بروز میگرن

- استرس (۸۰ درصد)
- تغییرات هورمونی قاعدگی (۶۵ درصد)
- الکل (۳۸ درصد)
- سیگار کشیدن (۳۶ درصد)
- دیر خوابیدن (۳۲ درصد)
- گرما (۳۰ درصد)
- برخی غذاهای خاص (۲۷ درصد)
- ورزش کردن (۲۲ درصد)
- فعالیت جنسی (۵ درصد)
- گرسنگی (۵۷ درصد)
- شرایط آب و هوایی (۵۳ درصد)
- اختلالات خواب (۵۰ درصد)
- برخی بوها (۴۴ درصد)
- دردگردن (۳۸ درصد)
- روشنائی/ نور چراغ (۳۸ درصد)



ابزارهای سبک زندگی

- پرسشنامه استاندارد سبک زندگی کرن و همکاران (۱۹۹۳) (BASIS-A)
- اندازه گیری وضعیت سلامت و کیفیت زندگی سالمندان
- اندازه گیری رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت **HPLP II**:-
- ۶ زیر شاخه تحت عناوین تغذیه، فعالیت بدنی، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی دارد
- سبک زندگی پرستاران



• بسیاری از عوامل سبک زندگی بر میگرن و سایر شرایط سردرد تأثیر می گذارند. بنابراین، مراقبت از این عوامل سبک زندگی ممکن است به کاهش خطر حملات شدید کمک کند.

این شامل دو مرحله ساده است:

- اجتناب از محرک
- تغییر سبک زندگی



اجتناب از محرک

- محرک ها عوامل خاصی هستند که ممکن است خطر حمله میگرنی را افزایش دهند. فرد مبتلا به میگرن دارای سیستم عصبی حساسی است که تحت شرایط خاصی می تواند منجر به میگرن شود. محرک ها باعث میگرن نمی شوند. در عوض، تصور می شود که آنها فرآیندهایی را فعال می کنند که باعث میگرن در افرادی که مستعد ابتلا به این بیماری هستند، می شوند.
- یک محرک خاص باعث ایجاد میگرن در هر فردی نمی شود. در یک فرد مبتلا به میگرن، یک محرک ممکن است هر بار باعث میگرن نشود.
- داشتن یک دفترچه خاطرات سردرد، می توانید برخی از محرک های سردرد خاص خود را شناسایی کنید. هنگامی که محرک ها را شناسایی کردید، اجتناب از آنها آسان تر خواهد بود و احتمال ابتلا به حمله میگرنی را کاهش می دهید.



مثال	محرک Trigger	طبقه بندی
پنیر کهنه مواد شیمیایی الکل / شراب قرمز [به مونوسدیم گلوتمات]] MSG عنوان مثال. ترک کافئین / گوشت های فرآوری شده (حاوی نیترات)	حذف وعده های غذایی / ناشتا	تغذیه
نیترو گلیسرین	داروها	
چرت زدن زیاد خوابیدن خواب خیلی کم	تغییر در الگوی خواب	Chronobiology کرونوبیولوژی
سرما و یا گرمای شدید	تغییر اب و هوا	محیط
نور آفتاب بدون محافظ چشم / قرار گرفتن در معرض تابش نور خیره کننده خورشید /	نور زیاد	
دود، عطر، مواد شیمیایی چراغ های چشمک زن یا صفحه نمایش	بوها / الودگی	
رانندگی در شب / حضور در باشگاه ها یا مکان های شلوغ		



مثال	محرک Trigger	طبقه بندی
قاعدگی درمان های جایگزین هورمونی قرص های ضد بارداری یائسگی	تغییرات سطح استروژن (نوسانات سریع سطح استروژن)	هورمونی
جدول زمانی غیر واقعی در کار	شغلی	استرس
مسائل مالی	مربوط به خانه و زندگی	
تغییر شغل / جابجایی زایمان/ازدواج مرگ/از دست دادن	مسائل خانوادگی	



مثال	محرک Trigger	طبقه بندی
ضربه به سر	صدمات / ضربات	جسمی
ورزش کردن در شرایط نامناسب یا در گرما	تلاش بیش از حد	

تغییرات سبک زندگی

- میگرن یک اختلال قابل پیش بینی برای همه افراد نیست. چیزهای ساده ای مانند تغییر در یک روال عادی می تواند منجر به حمله شدید میگرن شود. درک چگونگی تأثیر سبک زندگی بر شدت و دفعات حملات می تواند بخش بزرگی از پیشگیری موفق از میگرن باشد.
- این غیر واقعی است که از کسی انتظار داشته باشیم **سبک زندگی** خاصی را به طور کامل تغییر دهد. با این حال، انجام برخی کارها نسبتاً آسان است.



برای جلوگیری از سردرد چه بخوریم؟ / تغذیه



- پرتقال‌ها، لیموها و لیمو ترش‌ها منابع غنی از ویتامین C هستند که می‌تواند به کاهش تورم کمک کند و در نتیجه به طور بالقوه سردرد را تسکین دهد.



- موز یک منبع غنی از منیزیم و پتاسیم است که می‌تواند به شل شدن رگ‌های خونی و به طور بالقوه به تسکین سردرد کمک کند.



- شکلات سیاه هم دارای منیزیم است و در صورت مصرف متعادل می‌تواند باعث شل شدن رگ‌های خونی شود. در زمان خرید، شکلات دارای درصد بالای کاکائو را انتخاب کنید و آن را در اندازه‌های کوچک مصرف کنید.



- اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات منابع خوبی از منیزیم هستند و می‌توانند باعث پیشگیری از سردرد شوند.



- مواد غذایی مانند برنج قهوه‌ای و جوی دو سر، به کندی انرژی آزاد می‌کنند و می‌توانند به ثبات سطوح قند خون کمک کند. این مواد غذایی می‌توانند به طور ویژه در پیشگیری سردردهای ناشی از افت فشار قند خون موثر هستند.





- زنجبیل دارای خواص ضد تورمی است و می‌تواند علائم سردرد را تسکین دهد. شما برای کاهش یا برطرف کردن سردرد می‌توانید زنجبیل را به صورت چای یا به صورت خام بخورید



- منیزیم به عنوان ماده پیشگیری کننده از سردرد شناخته می‌شود. از غذاهای مملو از منیزیم می‌توان به آجیل‌ها (به ویژه بادام‌ها)، دانه‌ها، سبزیجات و غلات کامل



- چای نعناى تند مى‌تواند تاثير آرام بخش داشته باشد و به استراحت عضلات كمك كند و به طور ويژه درد ناشى از سردردهاى تنشى را كاهش دهد.



- قهوه مى‌تواند با انقباض رگ‌هاى خونى، افرادى كه داراى سردردهاى تنشى هستند را تسكين دهد. با اين حال توصيه مى‌شود كه قهوه به اعتدال مصرف شود، مصرف بيش از حد كافئين مى‌تواند باعث بازگشت دوباره سردردها شود.



- سالمون و ماهی‌های چرب: سالمون از جمله ماهی‌های غنی از اسیدهای امگا ۳ است که دارای خاصیت ضد تورم است و می‌تواند از تکرار سردرد پیشگیری کند.



- چای‌های گیاهی : چای بابونه و چای استقدوس برای خواص آرام بخش و تسکین دهنده خود شناخته شده هستند و می‌توانند در کاهش سردردهای مرتبط با استرس موثر باشند.





- طبق یک برنامه منظم غذا بخورید و بخوابید
- ناشتا ماندن یا حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث بروز سردردهای میگرنی شود. در این شرایط لازم است برای پیشگیری از سردرد میگرنی، تا یک ساعت پس از بیدار شدن از خواب و سپس هر سه تا چهار ساعت یکبار غذا بخورید.
- گرسنگی و کم‌آبی هر دو باعث بروز میگرن می‌شوند. پس به اندازه کافی آب بنوشید.
- هرگز یک وعده غذایی را حذف نکنید.

پرهیزها در پیشگیری از سردرد

- انواع پنیر(بعد از برطرف شدن علائم سردرد، پنیر سفید همراه با زیره یا گردو قابل مصرف است.)
- یخ و آب یخ
- مواد غذایی خمیری مانند ماکارونی، الویه، قارچ، سیبزمینی و موز. (بعد از برطرف شدن سردرد میتوان از آنها استفاده کرد.)
- چای پررنگ
- غذاهای نمک سود
- حبوبات نفاخ(تا زمان برطرف شدن کامل سردرد مصرف نشود.)
- غذاهای تند، شور و پرادویه
- سبزیهایی مثل چغندر، شلغم، سیر و پیاز خام، کلم و شاهی

- غذاهای مانده و فریزری
- غذاهای آماده کارخانه ای، کنسرو، کمپوت های کارخانه ای و تنقلات کارخانه ای مانند کیک، بیسکویت، چیپس، پفک، آبمیوه های صنعتی و ...
- شیرینیها و شکلاتهای حاوی رنگها و مواد نگهدارنده صنعتی
- فست فودها مانند همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس و ...
- انواع نوشابه های گازدار و بدون گاز صنعتی
- سرکه و آبغوره
- بادمجان
- قهوه، کاکائو، نسکافه
- گوشت گاو و گوساله (تا زمان برطرف شدن کامل علائم سردرد از خوردن آنها پرهیز شود.)



- ایجاد برنامه های روزانه که به کاهش حملات میگرن کمک می کند
برای پیشگیری طولانی مدت از میگرن مهم است. مثلا:
- یک دوره آرامش را برنامه ریزی کنید که شامل استراتژی های آرام سازی مانند:
- نفس های آهسته و عمیق بکشید.
- ذهن را روی یک تصویر یا صحنه آرامش بخش متمرکز کنید.
- نور و صداهای تنظیم کنید.

- الگوهای خواب منظم را حفظ کنید. هر روز در ساعت معینی بخوابید و بیدار شوید.
- پرهیز از کم خوابی (خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز)، خواب زیاد و طولانی (بیشتر از ۱۰ ساعت در روز) وعده های غذایی منظم بخورید، وعده های غذایی را حذف نکنید و یک صبحانه خوب و سالم بخورید.



به طور منظم ورزش کنید، حتی اگر برنامه روزانه شما تغییر کند (مثلاً هنگام مسافرت، زمانی که مهمانی دارید یا زمانی که حجم کاری شما افزایش می یابد).

به طور منظم تمرین کن. به عنوان مثال، ورزش هوازی حداقل ۳۰ دقیقه سه بار در هفته به کاهش دفعات یا شدت میگردن کمک می کند.

۵ حرکت کششی برای مقابله با میگرن و سردرد

حرکات کششی معمولاً برای از میان بردن تنش و استرس روی بدن مناسب هستند و دردهای بسیاری را برطرف می‌کنند. برای مقابله:

«خم کردن جانبی گردن» (Side neck bend)

«خم شدن رو به جلو نشسته» (Seated forward fold)

«حرکت کشش کودک» (Child's pose)

«حرکت نخ کردن سوزن» (Thread the needle)

«حرکت سگ سر پایین» (Downward-facing dog)

(Side neck bend)

خم کردن جانبی گردن»



- این حرکت را در حالت نشسته یا ایستاده انجام دهید. به همین دلیل می‌تواند برای همه مناسب باشد.

«خم شدن رو به جلو نشسته» (Seated forward fold)



- قرار دادن سر و پیشانی روی سطوح گوناگون می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. به همین دلیل است که حرکت «خم شدن رو به جلو نشسته» که به آن «خم جفت پا رو به جلو» هم می‌گویند، برای کاهش سردرد و مقابله با میگرن بسیار مناسب است. این حرکت همچنین ماهیچه‌های پاها را هم شل و رها می‌کند و منجر به کاهش گرفتگی و درد در پاها می‌شود.



«حرکت کشش کودک» (Child's pose)



• حرکت «کشش کودک» یکی از کهن‌ترین حرکات یوگا به شمار می‌رود. این حرکت برای سلامت بدن بسیار مفید است، به‌ویژه اگر بازوها را کنار بدن دراز کنید. این حرکت جدا از آرامش بخشیدن به ذهن و روان شما، همچنین منجر به کشیده شدن بخش بالایی پشت بدن می‌شود و استرس و درد ناشی از میگرن را کاهش می‌دهد.

• ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.



«حرکت نخ کردن سوزن» (Thread the needle)

- اگر در شانه‌های خود تنش احساس می‌کنید، حرکت «نخ کردن سوزن» می‌تواند بخش بالایی پشت بدن را کش دهد و با چرخاندن پایین کمر، فشار روی شانه‌ها و بالاتنه را کم کند.
- به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. شما همچنین می‌توانید از یک فوم رولر استفاده کنید و دست خود را روی آن بگذارید و حرکت دهید.



«حرکت سگ سر پایین» (Downward-facing dog)



• حرکت «سگ سر پایین» هم یکی دیگر از حرکات کهن یوگا به شمار می‌رود. گفته می‌شود با افزایش گردش خون در سر و از میان بردن تنش در سراسر بدن، می‌تواند راهکار مناسبی برای مقابله با میگرن و سردردهای ناشی از آن باشد.

❖ ستون فقرات را کش دهید. اکنون دست و پاها روی زمین قرار دارند و باسن رو به بالا؛ بنابراین، بدن شما باید شکل ∇ معکوس به خود گرفته باشد. می‌توانید برای ۳۰ ثانیه در این حالت قرار بگیرید، یا حتی تلاش کنید پاشنه‌ی پای چپ را با دست راست (یا برعکس) نگه دارید.



- رایحه درمانی: رایحه درمانی با کمک روغن های آرامش بخش، مانند اسانس روغنی اسطوخودوس، ممکن است به کاهش استرس منجر شود. استفاده از این اسانس ها هنگام انجام حرکات کششی که می تواند راهکار بسیار مناسبی باشد.

• **طب فشاری:** هنگام انجام طب فشاری، درمان گر از انگشتان و دستان خود برای فشار وارد کردن روی نقاط ویژه‌ای از بدن استفاده می‌کند. برخی پژوهش‌ها ادعا می‌کنند که این راهکار می‌تواند به کاهش سردردهای مزمن کمک کند.





سه گام تا مدیریت اضطراب

مجله سپین
WWW.SPINSTORE.COM

روی تخت یا مبل راحت دراز بکشید

1. چهار ثانیه نفس را فرو دهید.
2. هفت ثانیه نگه دارید.
3. هشت ثانیه خارج کنید.

این مراحل را چندین بار تکرار کنید.

مدیریت استرس: شما می‌توانید از هر راهکاری که استرس‌تان را کاهش می‌دهد کمک بگیرید. تلاش کنید به سراغ سایر روش‌های کاهش استرس مانند ماساژ یا انجام سرگرمی‌های دلخواه‌تان بروید و تنش‌های روانی را از خود دور کنید.

Tebyan Online

نکته‌هایی برای پیشگیری از سردرد در محل کار

↓

 در معرض بوهای محرک، تند و شدید قرار نگیرید	 با خودتان از خانه ناهار سبکی ببرید	 هرگز صبحانه را حذف نکنید
 با نظریزشک مکمل‌های ویتامین B2، منیزیم و ملاتونین را امتحان کنید	 نگذارید بدنتان دچار کم‌آبی شود ولی سراغ نوشیدنی‌های شیرین نروید	 موقع کار با کامپیوتر هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به جای دورنگاه کنید
 کارهایتان را با برنامه‌ریزی مدیریت کنید تا استرستان کمتر شود	 اگر سروصدای محل کار زیاد است، گوش‌گیر بزنید	 صفحه‌نمایش، میز و صندلی را به درستی تنظیم کنید



تیپان

کارشناس: مریم مایان

باتشکر از اینکه به سخنرانی توجه نمودید

