

توصیه

در زمستان

از مشکلات پوستی در امان باشید

■ زمستان آمده است. صبح‌ها همه جا یخ می‌بندد و پوست‌تان دوباره خشک، کدر و پژمرده می‌شود. چاره چیست؟ زمستان است دیگر! این مشکل برای اکثر ما وقتی اتفاق می‌افتد که دمای هوا و به دنبال آن رطوبت کاهش پیدا می‌کند، که نتیجه آن پوستی خشک است. وقتی پوست خشک باشد، ضعیف می‌شود و در معرض ابتلا به دیگر مشکلات پوستی قرار می‌گیرد. حالا ما برای مقابله با سرما وسایل گرمایشی را روشن می‌کنیم و مشکلات بیشتر هم می‌شوند.

«حف مور» مدرس داروسازی در دانشگاه علوم فیالدلفیا این گونه توضیح می‌دهد: در دوره‌ای که سرما همه جا را افسون کرده، پوست شما به طور مداوم زیر رگبار این سوز و سرماست و همین دلیل خشک می‌شود و شدیداً مستعد ابتلا به عفونت خواهد بود. ترک زخم، پوسته پوسته‌شدن و خارش پوست از علایم پوست خشک در زمستان است. برای بازگشت شفافیت و خوش‌آب و رنگی پوست‌تان کافی است چند مراقبت ویژه پوست را که در زیر آمده است انجام دهید:

مرطوب‌سازی – از درون

به مقدار زیاد مایعات بنوشید. وقتی بدن شما بی‌آب نباشد، پوست‌تان هم مرطوب می‌شود. با مصرف شش-هشت لیوان آب در روز تغییرات را متوجه‌می‌شوید.

مرطوب‌سازی – از بیرون

کرم‌های مرطوب‌کننده برای پوست سدی می‌سازند که در برابر خشکی از آن محافظت می‌کنند و در عین حال مرطوب نگهش می‌دارند و اگر پوست خشک باشد، مداوایش می‌کنند. همیشه بعد از حمام، تا زمانی که پوست‌تان مرطوب است از محصولات مرطوب‌کننده استفاده کنید. بهتر است مواد تشکیل‌دهنده این محصولات روغن درخت «شی» (روغن درخت قلم افریقایی) یا پارافین باشد.

حمام داغ و طولانی ممنوع

هر چقدر هم در وان آب داغ دراز کشیدن و دوش طولانی گرفتن لذتبخش باشد، به اینکه پوست‌تان رطوبتش را به طور کلی از دست بدهد، نمی‌آرزد. بهترین حالت این است که آب را معتدل نگه دارید و سریع دوش بگیرید. و اگر به حمام در وان علاقه دارید، آب را ولرم کنید و برای نرم کردن پوست خشک، در کیسه‌ای نخی مقداری حریره جو دوسر بریزید و داخل وان بگذارید.

پوست‌تان را با ملایمت خشک کنید

دکتر «لا تومیر» متخصص پوست می‌گوید: بعد از دوش گرفتن با حمام، برای خشک کردن بدن‌تان، با حوله ضربه‌های آرام و کوچک به پوست‌تان بزنید. حوله را روی پوست‌تان نکشید. این کار باعث کنده شدن سلول‌های پوستی و از بین رفتن روغن‌های حمام که جذب پوست شده‌اند، می‌شود.

لایه‌برداری، لایه‌برداری و باز هم لایه‌برداری

لایه‌برداری پوست به طور مرتب، باعث از بین رفتن سلول‌های مرده پوست و رشد سلول‌های جدید می‌شود و همچنین جذب مرطوب‌کننده‌ها را افزایش می‌دهد.

از صابون‌هایی که مواد تشکیل‌دهنده آن شیمیایی است استفاده نکنید

به طور کلی محصولات که در آنها از نگهدارنده و عطر و اسانس استفاده می‌شود، رطوبت پوست را از بین می‌برند. در عوض محصولات مشابهی که مواد تشکیل‌دهنده آن گلیسرین یا روغن‌های طبیعی مثل روغن آووکادو یا روغن کاکائو هستند، رطوبت را حفظ می‌کنند.

مرطوب‌سازی هوا

لازم نیست هزینه زیادی بپردازید و یک دستگاه بخور گران‌قیمت بخريد تا هوایی را که توسط وسایل گرمایشی خشک شده است، مرطوب کنید. کافی است حوله‌ای خیس را روی رادیاتور آویزان کنید یا یک کلسه آب را نزدیک رادیاتورها قرار دهید. این کار را برای اتاق خواب به‌خصوص شب‌ها قبل از خواب انجام دهید.

در استفاده از ضدآفتاب حساسیت به خرج ندهید

ضدآفتاب فقط برای روزهای گرم و آفتابی تابستان نیست، آفتاب زمستانی هم می‌تواند به پوست شما صدمه بزند. نیساعت قبل از اینکه از خانه خارج شوید کرم ضدآفتاب را به پوست‌تان بمالید و اگر قرار است ساعات طولانی خارج از منزل باشید، هر چند ساعت یک بار تمدیدش کنید.

دستکش بپوشید

پوست دست نازک‌تر از پوست هر جای دیگر بدن است و به سختی مرطوب می‌ماند که منجر به خارش و ترک آن می‌شود. بنابراین قبل از اینکه از خانه خارج شوید به پوست دست‌تان کرم مرطوب‌کننده بمالید و روی آن دستکش بپوشید.

از پاک‌کننده‌های شیمیایی استفاده نکنید

اگر پوست‌تان خشک است از لایه‌بردارهای شیمیایی، ماسک و تونرهای حاوی الکل که رطوبت و چربی حیاتی پوست را از بین می‌برند، استفاده نکنید. در عوض از شیر پاک‌کن و روغن‌های پاک‌کننده ملایم استفاده کنید.

«مور» می‌گوید: نکته مهم این است که آنقدر این کار را به تعویق نیندازید که دیگر دیر شده باشد. هر چقدر زودتر همه این نکات را با هم در زندگی روزمره خود به کار ببندید، بهبود بهتری را خواهید دید.

اگر پوست‌تان از ناپدیده می‌گیرید و تنها کاری که برای پوست‌تان انجام می‌دهید آرایش است، بد نیست بدانید که پوست هم یکی از عضوهای بدن است و درست مثل بقیه آنها به مراقبت و توجه مداوم احتیاج دارد.

«حالت بده» اضطراب داری، شب‌ها خواب نمی‌بری؟

دیازپام بخور، لورازپام بخور، کلونازپام بخور و... «**» واقعا** چند بار این جملات را شنیده‌اید، اصلا شاید خودتان این پیشنهاد را به کسی داده باشید! اما واقعا از این قرص‌های ریزی که مثل نقل و نبات مصرف می‌شوند، چیزی می‌دانیم؟ این قرص‌ها که در واقع معروف‌ترین خانواده دارویی آرام‌بخش و خواب‌آور در ایران هستند، چقدر بی‌خطر و کم‌عارضه هستند؟!

برای پاسخ به این سوالات گفت‌وگویی داشتیم با آقای دکتر آرمان ابراهیمی، داروساز، سا اطلاعاتی در زمینه قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور کسب کنیم.

مصرف دیازپام در دوران شیردهی و بارداری ممنوع

پزشکان، داروی دیازپام را برای بیمارانی که اضطراب یا التهاب دارند، تجویز می‌کنند و گاه در موارد تشنج و خواب‌آوری هم استفاده می‌شود. نکته مهم در مورد دیازپام این است که نباید آن را با هیچ داروی ضعیف‌کننده دیگر مغز از جمله داروهای بیهوشی و داروهای پایین‌آورنده فشارخون مصرف کرد.

اگر فردی به این دارو حساسیت دارد، یا کبد و کلیه‌اش مشکل دارد یا در افراد معتاد، بهتر است این دارو مصرف نشود. استفاده این دارو برای سالمندان و کودکان و همچنین مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی هم ممنوع است، زیرا این دارو در شیر مادر ترشح می‌شود و مشکلاتی را برای نوزاد به وجود خواهد آورد مگر در شرایط خاص و به دستور پزشک متخصص. این را هم بدانید که بعد از استفاده از هر دارو آن دارو جدا از اثرات مثبتی که در درمان هر فرد می‌گذارد، ممکن است عوارضی داشته باشد که گاهی سریعاً این عوارض خود را نشان می‌دهد و گاهی در درازمدت. دیازپام هم مانند تمام داروها عوارضی دارند که حتماً تمام این عوارض در یک فرد دیده نمی‌شود. فرد ممکن است بعد از مصرف دیازپام خواب‌آلوده، گیج، بی‌حس و سست باشد و گاه ممکن است حواس‌پرت یا دچار اختلال در صحبت کردن شود.

موارد خاصی هم در عوارض دیازپام وجود دارد که به ندرت پیش می‌آیند و بهتر است به محض به وجود آمدن این نوع عوارض مصرف‌کننده دیازپام سریعاً به پزشک خود مراجعه کند و آن موارد عبارتند از: اسهال، یبوست، دردگرفتگی عضلات شکم، اختلال در دید، خشکی دهان، حالت تهوع، اشکال در دفع ادرار، لرزش و خستگی غیرعادی. وقتی بیمار از دیازپام استفاده می‌کند، نباید سیگار بکشد زیرا کشیدن سیگار متابولیسم دیازپام را سرعت می‌دهد و اثربخشی بالینی آن را کم می‌کند.

دiazپام وابسته‌ات می‌کند

کسانی که دیازپام مصرف می‌کنند، باید بدانند که این دارو موجب وابستگی جسمی و روانی می‌شود. گاهی ممکن است که بعد از مصرف دیازپام دچار سرگیجه شوید، در این‌گونه موارد باید از افتادن و آسیب‌دیدگی فرد جلوگیری شود و بهتر است قبل از خارج شدن از تختخواب یا میلی که روی آن نشسته‌اید چندلحظه‌ای نیم‌خیز بمانید.

وقتی خامی دیازپام مصرف می‌کند و در حین مصرف متوجه شود که باردار است، باید بلافاصله با پزشک خود مشورت کند تا پزشک تشخیص دهد که آیا خوردن دارو را ادامه دهد یا آن را قطع کند.

کسی که ناخواسته و غیرعمد یا در بعضی از مواقع به قصد خودکشی مقدار زیادی از دیازپام را مصرف کند، دچار علایمی مانند خواب‌آلودگی زیاد، کمبود هوشیاری، نشان ندادن عکس‌العمل، تنگی‌نفس، فشارخون، ناتوانی

تحقیقات نشان می‌دهند اکثر مشکلاتی که در هنگام بارداری برای زنان پیش می‌آید در آینده باعث بروز نارسایی‌های دیگری در سلامتی آنها می‌شود.

طبق یافته‌های پژوهشگران، وجود بیماری‌های مختلف پیش از دوران بارداری از قبیل دیابت، روی سلامت جنین و حتی سلامت مادر پس از دوران بارداری هم اثرات نامطلوبی خواهد داشت. اما همیشه هم نباید نیمه خالی لیوان را دید. این خبر می‌تواند برای زنان جوان زنگ خطری باشد تا همیشه به دنبال حفظ سلامت خود و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف باشند. در این مقاله به بررسی پنج مشکل عمده که زنان در دوران بارداری با آنها روبرو می‌شوند، می‌پردازیم و راههای رهایی از مشکلات پس از بارداری را برای اینکه با آسودگی خاطر وارد دنیای مادانه شوید، به شما نشان می‌دهیم.

۱. اگر در دوران بارداری به فشار خون بالا مبتلا هستید

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در کمین شماست

زنانی که در دوران بارداری به فشار خون بالا مبتلا هستند، سه سال زودتر از سایر زنان به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی پس از دوران بارداری، لازم است در هنگام بارداری نسبت به ورزش‌های روزانه، متعادل نگه داشتن وزن و اندازه‌گیری مرتب کلسترول و فشار خون خود کمی حساس باشید. به این ترتیب هم سلامت فرزند خود را تضمین می‌کنید و هم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در دوران پس از بارداری را از خود دور می‌کنید.

۲. اگر مبتلا به دیابت ارثی هستید

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در کمین شماست

زنانی که با وجود دیابت ارثی در بدن خود باردار می‌شوند حدود ۵۰ درصد بیشتر از سایر زنان به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند. اما جای نگرانی نیست. ساده‌ترین راه پیشگیری از این خطر، این است که اگر به‌طور ارثی مبتلا به دیابت هستید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در بیشتر مواقع انجام

سلامت

مصاحبه با دکتر آرمان ابراهیمی، داروساز

چقدر در مورد «پام»ها می‌دانیم؟

نسیم چراغلو

شد باید هرچه سریع‌تر به پزشک متخصص مراجعه کند. عوارضی مانند: عصبانیت و تحریک‌پذیری، احساسات دور از واقعیت، عرق کردن زیاد، تهوع و استفراغ، اختلال در حواس پنجگانه، تشنج و هذیان.

بعد از مصرف لورازپام کافئین نخورید

وقتی که لورازپام مصرف می‌کنید باید دقت کنید تا از مصرف مقدار زیاد فرآورده‌های حاوی کافئین خودداری کنید برای اینکه کافئین‌ها در اثربخشی لورازپام تداخل ایجاد می‌کنند. اگر مدتی طولانی این دارو را مصرف کنید به آن وابسته می‌شوید، در زمان مصرف لورازپام برای اینکه صدمه نبینید بهتر است به آهستگی تغییر وضعیت دهید و به آرامی قدم بردارید.

داروی لورازپام را نباید در دوران شیردهی استفاده کرد، زیرا اثرات بسیار منفی روی نوزاد خواهد گذاشت.

کلردیازپوکساید

پزشکان این دارو را برای رفع اضطراب تجویز می‌کنند. اگر بیماری‌های روی همراه با انسداد و تنگی مجاری تنفسی وجود داشته باشد، باید مصرف کلردیازپوکساید را قطع کرد، زیرا مصرف این دارو در بیماران ربوی و خردسالان موجب توقف تنفس می‌شود. مصرف این دارو در دوران بارداری و شیردهی بسیار خطرناک است. کلردیازپوکساید از جفت عبور می‌کند و عوارض خطرناکی روی جنین می‌گذارد، به همین علت پزشکان مصرف این دارو را خصوصاً در سه‌ماهه اول بارداری ممنوع می‌کنند مگر به تشخیص و تجویز پزشک متخصص؛ یکی دیگر از مشکلاتی که این دارو به وجود می‌آورد، این است که در شیر مادر ترشح و موجب بی‌حالی، بروز مشکلات تغذیه‌ای یا کاهش وزن نوزاد می‌شود.

مشادراهایی در مورد مصرف کلردیازپوکساید وجود دارد. دارو را باید به مقدار تجویز شده پزشک مصرف کنید، زیرا در صورت مصرف مقدار اضافی ایجاد عادت به دارو به وجود می‌آید، باید توجه داشته باشید تنها در مواقعی که امکان خواب کامل شبانه برای شما وجود داشت از این دارو به عنوان خواب‌آور استفاده کنید

تا بتوانید از ایسن طریق از بروز فراموشی و خواب‌آلودگی طی روز آینده پیشگیری کنید، احتمال بروز مجدد بی‌خوابی بعد از قطع دارو وجود دارد. اگر چنانچه بعد از مصرف

به هر گونه علائم جسمی یا روانی و مشکوک به عادت به این دارو شدید سریعاً با پزشک متخصص مشورت کنید.

در مواقعی که افراد افسرده‌ای در اطراف شما

هستند که تمایلات خودکشی دارند، باید از قرار دادن مقدار زیاد کلردیازپوکساید در دسترس این بیماران جلوگیری کنید.

کلردیازپوکساید مانند داروهای دیازپام و لورازپام و دیگر داروهای آرام‌بخش موجب خواب‌آلودگی می‌شود.

به همین علت باید تا وقتی که عوارض این دارو را کاملاً نتشخیص‌اید و از برطرف شدن کامل آن اطمینان پیدا نکرده‌اید از رانندگی، دوچرخه‌سواری یا کار با ماشین‌آلاتی که نیاز به هوشیاری دارند، پرهیز کنید، رعایت این مساله در افراد سالمند بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد.

مصرف کلردیازپوکساید موجب پاسخ کاذب مثبت در آزمون بارداری می‌شود

کلردیازپوکساید عوارضی دارد که با شیوع کم عبارتند از: ناهماهنگی حرکات، سرگیجه و خواب‌آلودگی در روز (این مساله در بیماران مسن بیشتر دیده می‌شود) نامفهوم سخن گفتن، درد شکم، تاری دید، خشکی دهان، یبوست و کاهش میل جنسی. این دارو در سالمندان، بیماران ناتوان، کودکان و به‌ویژه خردسالان و بیمارانی که نقص عملکرد کبدی یا کلیوی دارند، عوارض بیشتری دارد زیرا این افراد در سیستم اعصاب مرکزی حساس‌ترند و به همین دلیل توصیه می‌شود این دارو در این افراد با دوز کمتری آغاز شود.

داروهایی که برای جلوگیری از بارداری استفاده می‌شود موجب اختلال در حذف کلردیازپوکساید می‌شود پزشکان توصیه می‌کنند از مصرف این دو دارو با هم خودداری شود.

خانم‌ها باید توجه داشته باشند آنهایمی که کلردیازپوکساید مصرف می‌کنند، ممکن است پاسخ کاذب مثبت در آزمون بارداری داشته باشند و همچنین باید بدانند که این دارو را در زمان بارداری و شیردهی مصرف نکنند.

کلونازپام

بدون تجویز پزشک: هرگز

پزشکان این دارو را برای کسانی تجویز می‌کنند که دچار تشنج و اضطراب زیاد هستند. پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که کلونازپام را به مدت طولانی و به مقدار زیاد مصرف می‌کنند و تصمیم دارند مصرف این دارو را قطع کنند حتماً با پزشک خود مشورت کنند، به دلیل اینکه قطع ناگهانی این دارو باعث بروز حملات شدید تشنج می‌شود و در زمان قطع مصرف کلونازپام ممکن است لازم شود از داروهای ضدتشنج دیگری استفاده شود.

بنگام مصرف کلونازپام نباید آب گریپ‌فروت مصرف کرد و باید دانست که این دارو از جفت عبور می‌کند و برای مصرف در سه ماهه اول بارداری باید ابتدا منافع آن را در مقابل مضرات آن سنجید و حتی‌الامکان توصیه می‌شود از مصرف آن در طول بارداری به خصوص سه ماهه اول خودداری کرد.

این دارو باید در کسانی با سابقه بیماری‌هایی مثل کما، شوک و بیماری‌های کبدی و کودکان بسیار بااحتیاط مصرف شود. کلونازپام اثرات مثبت و درمان‌گری دارد، اما در مواردی هم باعث بروز برخی عوارض می‌شود که ممکن است این عوارض در تمام افراد دیده نشود، اما بعضی افراد بعد از مصرف کلونازپام دچار سرگیجه، منگی، خواب‌آلودگی و از دست دادن مهارت در انجام کارهای می‌شوند.

بر بعضی افراد به‌ندرت دیده می‌شود که پس از مصرف دچار تری دید، یبوست، اسهال و سردرد، تهوع و استفراغ، اختلال در تکلم و خشکی غیرعادی دهان، کاهش فشارخون، ضریان نامنظم قلب، اختلال در حواس و رفتار و ضعف عضلانی می‌شوند که در هر حالت پزشکان توصیه می‌کنند که بعد از دیدن این عوارض سریعاً به آنها مراجعه کنیم. بیماران سالمند به دلیل اینکه دچار کاهش عملکرد کلیه هستند ممکن است به مقدار مصرف کمتری از این دارو احتیاج داشته باشند و این افراد در معرض خطر بیشتر رخوت بیش از حد ناشی از مصرف داروهای ضعیف‌کننده هستند.

بیماری‌های قلبی و مشکلات ناشی از چاقی روبه‌رو خواهند بود. طبق مطالعات انجام‌شده، بیشتر چاقی‌های دوران بارداری نیز از نوع چاقی‌های ناحیه شکمی است که این نوع افزایش وزن یکی از خطرناک‌ترین انواع چاقی در زنان به‌ویژه زنان باردار خواهد بود. بنابراین تلاش کنید تا در دوران بارداری وزن خود را تا حد معمول در حالت تعادل نگه دارید.

۴. اگر در دوران بارداری با ورم لته‌ها مواجه هستید

خطر ابتلا به بیماری‌های دهانی و دندان‌ی در کمین شماست

حدود نیمی از زنان در دوران بارداری با التهاب و خونریزی لته‌ها مواجه می‌شوند و در بیشتر موارد به مشکلات لثوی بعد از زایمان یا پس از دوران شیردهی بهبود پیدا می‌کنند اما مشکلات لثوی در زنانی که در سنین بالا باردار می‌شوند بسیار شدیدتر از سایر افراد است و ممکن است تا مدت‌ها نیز ادامه پیدا کند. همچنین به دلیل ارتباطی که بین بیماری لثوی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر و بیماری‌های قلبی وجود دارد، پزشکان توصیه می‌کنند که زنان در دوران بارداری بیشتر از همیشه مراقب سلامت دهان و دندان‌های خود باشند.

۵. اگر پس از بارداری افسردگی سراغ‌تان آمد

خطر ابتلا به افسردگی‌های شدیدتر در کمین شماست

زنانی که به افسردگی پس از بارداری مبتلا می‌شوند غالباً بیشتر از سایر زنان در معرض خطر ابتلا به افسردگی‌های شدیدتر هستند. علاوه بر این، افسردگی‌های مزمن در دوره‌هایی که تغییرات هورمونی در بدن شدت می‌یابد مانند دوران یائسگی بعد بیشتر می‌پیدا می‌کنند. بنابراین همیشه به علایم هشداردهنده دقت کنید. علایمی مانند احساس ناامید، مفرط، عدم خواب آسوده و اختلال در میزان و نحوه خورد و خوراک می‌توانند علایم هشدارى برای شما باشند تا با توجه به آنها هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید و علایم را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

نکته

۸ نکته در مورد سردرد

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ از ارتباط سه نوع ژن متفاوت با میگرن که به‌تازگی کشف شده خبر داشتید؟ و اینکه بیشتر دردهای سینوسی در واقع میگرن هستند؟ در این مطلب هر نوع سردرد که فقط یکبار یا گهگاه تجربه می‌کنیم، مورد بررسی قرار گرفته است، چه این درد از نوع طولانی مدت و تیر کشنده، یا سردرد تنشی، یا میگرنی خفقان‌آور، یا سردردی کوبنده و خمارکننده بعد از گذراندن شبی طولانی با دوستان‌تان باشد.

متن زیر؛ مورد مختصر و مفید مربوط به سردرد و راهای مقابله با آن است که پیش از این در مورد آن چیزی نمی‌دانستید.

سردردهای سینوسی به ندرت اتفاق می‌افتند
گرفتگی سینوس و بینی، درد و احساس فشار در صورت و سردردهای عادی، معمولاً در زیرمجموعه دردهای سینوسی قرار نمی‌گیرند. متخصصان سردرد این موضوع را تایید کردند و می‌گویند سردردهای سینوسی به ندرت اتفاق می‌افتند. در تحقیقی که ۳۰۰۰ بیمار در آن شرکت کردند و هر کدام حداقل شش بار در شش ماه گذشته سردردهای سینوسی را تجربه کردند، ارزیابی‌های پزشکی نشان داده که ۸۸درصد این سردردها در واقع میگرن بودند. در مطالعه‌ای دیگر ۵۸درصد بیماران مبتلا به میگرن هم گرفتگی بینی و هم ریزش اشک داشتند. آن‌ها شما علاوه بر علایم سردرد سینوسی، حالت تهوع، حساسیت به نور و صدا هم دارید و سردردتان با فعالیت روزانه شدیدتر و بدتری می‌شود، احتمالاً مبتلا به میگرن هستید.

پرازش تصاویر سه بعدی باعث خستگی مغز می‌شود

استاد چشم‌پزشکی دانشگاه نورت وست، دکتر مایکل روزنبرگ می‌گوید: از دحام تصاویر باعث سردرد و همچنین تماشای فیلم سه بعدی هم باعث تهوع می‌شود. این موضوع به علت فشار بیش از حدی است که مغز برای پردازش تصاویر سه بعدی در گیر آن می‌شود. وقتی تصویری به سمت شما می‌برد، مغز باید تلاش بیشتری کند تا آن تصویر را با باقی تصاویر هماهنگ کند.

بلند شدن و فرود هواپیما باعث سردرد می‌شود

نه تنها تعداد پروازهای لغو شده زیادتر و تاخیرها طولانی‌تر شده‌اند، بلکه سردردهای ناگهانی، شدید و کوبنده در طول پرواز به علت زیاد و کم شدن ارتفاع هم گزارش شده است. پزشکان تاکنون نتوانسته‌اند دلیل این موضوع را بفهمند ولی خوشبختانه این نوع سردرد بیشتر از ۲۰ دقیقه طول نمی‌کشد.

اسپری‌های حشره‌کش یکی از عوامل سردرد است

خود حشره‌کش‌ها به تنهایی باعث سردرد نمی‌شوند، اما در معرض مواد حشره‌کش بودن برای کشتن حشرات می‌تواند باعث سردرد و علاوه بر آن منگی، تنگی نفس، تهوع و استفراغ شود. براساس گفته‌های مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، اکثر این موارد نیاز به درمان پزشکی ندارند، اما مرگ یک نفر به علت استنشاق مواد حشره‌کش گزارش شده و ۱۸درصد از موره‌ها نیز به مراقبت‌های پزشکی داشته‌اند.

میزان بالای کلسترول خود باعث سردرد می‌شود

جای هیچ نگرانی نیست، مگر اینکه اواخر دهه ۶۰ زندگی خود را می‌گذرانید یا بیشتر از آن سن دارید و مبتلا به میگرن هاله‌ای هستید (نورهای فلاش مانند و شنیدن اصوات و مواردی دیگر از علایم این بیماری است که براساس تحقیقات یکسوم افراد میگرنی، به این نوع میگرن مبتلا هستند) مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد رابطه‌ای بین میگرن هاله‌ای و میزان بالای کلسترول در افراد مسن وجود دارد. همچنین میگرن هاله‌ای ممکن است یکی از عوامل بالا‌برنده احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی باشد.

سردرد می‌تواند ارثی باشد

محققان ثابت کرده‌اند سه نوع ژن متفاوت با افزایش احتمال ابتلا به میگرن مرتبط هستند. یکی از آنها عامل حس کردن سرما و درد است، دیگری وظایف گوناگونی از جمله علامت‌گذاری سلول‌های عصبی دارد و نقش ژن سوم هنوز مشخص نشده است. هر کدام از انواع این ژن‌ها احتمال ابتلا به میگرن را ۱۵-۱۰درصد افزایش می‌دهند.

بوتاکس می‌تواند سردرد را درمان کند

بهترین از بین برنده چروک، می‌تواند میگرن‌های مزمن را هم از بین ببرد. (میگرن مزمن معمولاً هر ۱۵ روز یک‌بار در ماه بروز می‌کند) اداره کل غذا و دارو آمریکا تاثیر استفاده بوتاکس بر میگرن را ثابت کرده است، به نظر می‌رسد، تزریق بوتاکس سردردها را کم می‌کند. با این حال مطالعات نشان می‌دهند که بوتاکس به اندازه داروهای تجویزی موثر نیست. محققان هنوز از چگونگی تاثیر بوتاکس بر میگرن چیزی نمی‌دانند، اما می‌دانند که تاثیر آن فقط سه ماه است و بعد از آن باید دوباره بوتاکس به بیمار تزریق شود.

حضور در جنگ نوعی جدید از سردرد را ایجاد کرده‌است

حدود دوسوم سربازانی که از عراق برگشته‌اند، نوعی جدید از میگرن مزمن را از خود به سوفاغ آورده‌اند که دلایل بروز آن صدمات وارد شده به عصب‌ها یا فشار امواج انفجار بمب است. درحالی‌که این نوع میگرن هنوز در حال بررسی است، به بیماران استراحت، دوری از عوامل عود میگرن، کنترل استرس و تغییر در عادات غذایی تجویز شده است.