

◀ **فريده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت**– سردرد چه تندوتر باشد و چه مبهم به‌رحال خیلی بد است. سردرد می‌توانسد تمام روزتان را خراب کندو جلوی درست‌کار کردن،راندگی کردن و هر فعالیت روزمره دیگری را بگیرد. قبول داریم که خیلی وسوسه‌برانگیز است که برای تسکین سریع تر سردرد خود سراغ آبیوروفن بروید؛ اما خوب است بدانید شما درمان‌های دیگری نیز دارید که دقیقاً در آشپزخانه‌تان وجود دارند.

**انواع سردرد**

درست است که تمام سردردها دردهایی آزادنده‌ماند اما هیچ دو سردردی شبیه هم نیستند. سردردها علت‌های زیادی ممکن است داشته باشند و بر همین اساس انواع گوناگونی دارند. سردردهای می‌توانند مرتبط با فعالیت زیاد یا مشکلاتی در برخی از ساختارهای سر (سردردهای اولیه) یا ناشی از عوارضی دیگر باشند (سردردهای ثانویه). سردردها می‌توانند حاد(موقتی) یا مزمن باشند؛ یعنی هر ماه ۱۵ بار یا بیشتر و حداقل به مدت سه ماه رخ بدهند. شایع‌ترین نوع سردرد سردرد تنشی است. میگرن نیز شایع است. در واقع میگرن، دومین علت سردردهای ناتوان‌کننده‌می‌باشد. سردردهای خوشه‌ای نیز وجود دارند که بسردردهای شدیدتری بوده و معمولاً به مدت چند هفته با طول مدت‌های خاصی رخ می‌دهند. سردردهای خوشه‌ای شیوع کمتری دارند.

**علت‌های شایع سردرد**

چیزی که ماجرای سردردها را پیچیده‌تر می‌کند این است که علت‌های بسیار گوناگونی دارند. یک سری از

موقیت‌ها یا فاکتورهای می‌تواند باعث سردرد شوند یا سردرد می‌تواند نتیجه یا علامتی از آنها باشد. عواملی که معمولاً علت سردرد هستند:

.استرس
.دهیدراته یا کم‌آب شدن بدن
.گرسنگی
.فشار سینوسی
.ترک کافئین
.مشکلات خواب یا کمبود خواب
.فشار چشم ناشی از کار با کامپیوتر
.درد گردن
.آل‌رژها
.ورزش

.وضعیت بدنی نادرست
.برخی از غذاها یا ترکیبات (مثلاً یک آلرژی غذایی)
**غذاهایی که می‌توانند باعث سردرد شوند**
همان‌طور که می‌بینید، غذا فقط یک تکه از پازل سردرد است، بنابراین به‌سختی می‌توان ثابت کرد یک غذا یا ماده غذایی بخصوصی می‌تواند علامت سردرد را تسکین دهد.در واقع مدیریت سردرد معمولاً رویکرد برعکس دارد؛ یعنی اجتناب از غذاها یا مواد غذایی که می‌توانند عاملی برای سردردهایتان باشند.این مسئله نیز برای هرکسی متفاوت است، اما غذاهایی که معمولاً باعث سردرد می‌شوند شامل پنیر، شکلات، الکل، غذاهای تخمیری و کافئین می‌شوند. اگر غذای خاصی دلیل سردردهایتان باشد، پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند کمکتان کند این عامل را پیدا کنید.

**آیا غذایی هستند که سردرد را کمتر کنند؟**

شناسایی غذاهایی که سردرد را تسکین بدهند یک چندان کار ساده‌ای نیست. اما یک سری از خوراکی‌ها دارای مواد مغذی هستند که در کاهش

عوامل معمول سردرد نقش دارند، مثلاً گرسنگی و دهیدراته شدن بدن. این مواد غذای به مدیریت سردرد کمک می‌کنند:
**موز**
اگر سردردتان به دلیل گرسنگی باشد، خوردن چیزی (هر چیزی!) علامتان را کمتر خواهد کرد. بهتر است موز را امتحان کنید که سرشار از فیبرهایی است که گوارش را کند می‌کنند، احساس سیری بیشتری به شما می‌دهد و طولانی‌مدت تر سیر نگهتان می‌دارد.نمک، فیبر، سیستم گوارش را تنظیم می‌کند و منجر به تقویت سلامت محور روده –مغز می‌شود و می‌تواند ریسک برخی از اختلالات مربوط به سیستم عصبی مرکزی را

از علامت‌های دهیدراسیون است که احتمالاً با خشکی دهان و احساس تشنگی زیاد همراه است؛ بنابراین مرتباً باید آب بنوشید تا بدن‌تان را دوباره هیدراته کنید.مجبور نیستید فقط آب بنوشید؛ چای نعنا فلفلی نه‌تنها یک نوشیدنی سالم و خوشمزه است؛ بلکه بوی خوشایندی هم دارد که می‌تواند آرامتان کند.نعنافلفلی به‌دلیل متوتولی که دارد می‌تواند درد را تسکین دهد. البته مطالعات بیشتری نیاز است تا متوجه شویم نعنا فلفلی چگونه بر سردرد اثر می‌گذارد؛ اما اگر به دنبال یک نوشیدنی سالم برای تسکین سردردتان هستید، ارزشش را دارد که چای نعنا فلفلی را امتحان کنید.

**غذاها و نوشیدنی‌های**

کافئین باشد. کافئین رگ‌های خونی مغز را تنگ می‌کند. اگر به‌طور مرتب کافئین مصرف کنید و سپس ناگهان آن را ترک کنید، رگ‌های خونی ممکن است خیلی باز شوند و علامت سردرد به وجود بیاید.

طبیعتاً در چنین شرایطی سریع‌ترین راه تسکین سردرد، مصرف مقداری کافئین است. اما این کار را بااحتیاط انجام دهید، خصوصاً اگر سعی دارید مصرف کافئیتان را کم کنید.به‌جای اینکه کافئین را به‌یک‌باره ترک کنید، تدریجاً و به‌مرورزمان آن را کار را انجام دهید. سراغ نوشیدنی بروید که نسبت به نوشیدنی که معمولاً می‌نوشیدید کافئین کمتری دارد (مثلاً) یک‌لانه یا تنها یک شات اسپرسو، یا

**غذاها و نوشیدنی‌های**

**شایع‌ترین نوع سردرد سرد تنشی است. میگرن نیز شایع است. در واقع میگرن، دومین علت سردردهای ناتوان‌کننده می‌باشد. سردردهای خوشه‌ای نیز وجود دارند که سردردهای شدیدتری بوده و معمولاً به مدت چند هفته با طول مدت‌های خاصی رخ می‌دهند. سردردهای خوشه‌ای شیوع کمتری دارند.**

کاهش دهد، از جمله میگرن. می‌توانید

بین وعده‌های اصلی موز بخورید.

**چای نعنافلفلی**

همه‌می‌دانیم کهعیدراتنگه‌داشتن بدن چقدر مهم است. روزهایی که به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشید یا بعد از ورزش و عسرق ریختن، بدن را خوب آبرسانی نمی‌کنید ممکن است دچار سردرد شوید.

سردرد



یکی

## ۹ ماده موثر برای بهبود گردش خون در بدن

برای ساخت بافت‌های همبند از جمله آنهایی که در رگ‌های خونی وجود دارند، استفاده می‌کند.

**\_\_اسیدهای چرب امگا ۳**\_\_
آلفا-لینولئیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که باعث افزایش ترشح اسیدنیتریک می‌شوند.

اسیدنیتریک، بسیاری از مردم مکمل‌های کیناسین را مصرف می‌کنند اما این ترکیب در فلفل قرمز

### آگهی تصمیمات شرکت شهر آزاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۵۶۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۰۷۵
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مسعود شهر آذ با کد ملی ۱۳۷۰۵۹۲۸۹۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، خانم آرزو شهر آذ با کد ملی ۴۳۰۷۶۰۷۶۰۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای امید شهر آذ با کد ملی ۰۰۱۸۳۷۵۷۲۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدوار بانکی از قبیل چک ، سفته، بروات و عقود سلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای مسعود شهر آذ (مدیر عامل) و یا خانم آرزو شهر آذ (رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، خیابان دانش آموز ، مجتمع مسکونی پاس متعلق به مسجد و حسینیه قمر بنی هاشم (ع) ، طبقه اول ، شمار ۱۰۶ -کد پستی: ۷۹۴۱۶۳۴۹۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مریوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت باراد انرژی تراز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۵۷۵۵۶۱
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۶،۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم صبا دربانی به کد ملی ۴۱۸۰۳۹۴۲۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای مسید صدرا اخلاقی شریفی به کد ملی ۰۰۹۱۲۸۴۲۷۰۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مسید عطا خلخالی شریفی با کد ملی ۰۰۶۷۹۰۳۵۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآوربانکی و عقود با امضای منفرد رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل با یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت مهر کان گستر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۱۸۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۲۲۸
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۲۷ از تراز نامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### بهداشت و سلامت

کافئین باشد. کافئین رگ‌های خونی مغز را تنگ می‌کند. اگر به‌طور مرتب کافئین مصرف کنید و سپس ناگهان آن را ترک کنید، رگ‌های خونی ممکن است خیلی باز شوند و علامت سردرد به وجود بیاید.

طبیعتاً در چنین شرایطی سریع‌ترین راه تسکین سردرد، مصرف مقداری کافئین است. اما این کار را بااحتیاط انجام دهید، خصوصاً اگر سعی دارید مصرف کافئیتان را کم کنید.به‌جای اینکه کافئین را به‌یک‌باره ترک کنید، تدریجاً و به‌مرورزمان آن را کار را انجام دهید. سراغ نوشیدنی بروید که نسبت به نوشیدنی که معمولاً می‌نوشیدید کافئین کمتری دارد (مثلاً) یک‌لانه یا تنها یک شات اسپرسو، یا

شنبه ۴ آذر ۱۴۰۲، ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۵، ۲۵، ۱۰امبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۴۸، صفحه ۹

# غذاهای سالمی که سردرد را تسکین می‌دهند

■ **مواد مغذی موجود در برخی غذاها و نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به شما در مدیریت سردردهای درناک کمک کنند.**

سردرد و میگرن اغلب ناشی از التهاب هستند، بنابراین یک رژیم غذایی ضدالتهاب که شامل غذاهای تخمیری بشود می‌تواند کمک‌کننده باشد.

**چه زمانی لازم است برای سردرد به پزشک مراجعه کنید؟**

هرچند بسیاری از سردردها با تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی قابل تسکین هستند (مثلاً مدیریت استرس، بیشتر خوابیدن یا بیشتر مایعات نوشیدن) اما زمان‌هایی نیز هست که باید به‌خاطر سردردتان به پزشک مراجعه کنید. اگر سردردتان ناگهانی و بسیار شدید است یا همراه با علائم نورولوژیکی مثل بی‌حسی و ضعف و مشکل در راه رفتن است یا سریع‌تر خود را به پزشک برسانید؛ زیرا این علائم ممکن است نشان‌دهنده سکنه مغزی باشند. همچنین اگر اخیراً آسیبی به سر تان وارد شده و سردرد دارید یا باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر قبلاً سردرد نداشت‌ه‌اید و

سردردتان ناگهان شروع شده و شدید هم هست، یا سابقه سردرد داشته‌اید؛ اما اکنون دفعات و شدت آن تغییر کرده با پزشک مشورت کنید. اگر سردردهایتان در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کرده و کیفیت زندگی‌تان را پایین آورده و بر عملکرد کاری یا تحصیلی‌تان اثر گذاشته یا پزشک مشورت کنید. پزشک شما می‌تواند علت‌های اصلی مربوط به سردرد را تشخیص داده و یک برنامه درمانی به شما توصیه کند.

را دوست نداشتن می‌تواند مکمل‌های آن را خریداری کنند.

**\_\_کور کومین:** نوعی آنتی اکسیدان است که در اویه زردچوبه وجود دارد. مصرف کور کومین باعث بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود.

رگ‌های خونی کمک کرده و میزان خون را نیز در آنها افزایش می‌دهد. **\_\_دارچین:** مصرف این اویه باعث تولید اکسیدنیتریک و کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف دارچین می‌تواند به کاهش فشار خون سیستمیک و دیاستولیک کمک کند. **\_\_سیر:** حاوی آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی قدرتمندی به نام آلیسین است که ممکن است به بهبود جریان خون کمک کند. کسانی که طعم سیر

نیز یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کیناسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سرش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود. **\_\_کور کوسنتین:** یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

**\_\_پودر چغندر قرمز:** حاوی

نیرات است. نیرات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. اکسید نیتریک به استراحت

نیز یافته می‌شود. مراقب دوز مصرفی کیناسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سرش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود. **\_\_کور کوسنتین:** یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

**\_\_پودر چغندر قرمز:** حاوی

نیرات است. نیرات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. کسانی که طعم سیر

نیز یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کیناسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سرش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود. **\_\_کور کوسنتین:** یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

**\_\_پودر چغندر قرمز:** حاوی

نیرات است. نیرات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. کسانی که طعم سیر

نیز یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کیناسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سرش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود. **\_\_کور کوسنتین:** یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

**\_\_پودر چغندر قرمز:** حاوی

نیز یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کیناسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سرش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود. **\_\_کور کوسنتین:** یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

روزنامه

**اقتصاد کیش**

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۶۶

۴۴۴۲۴۹۹۹