

سر درد

www.ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور:	سردرد، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم/ دارالزهر/ ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۳-۳۴-۱؛ ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	پزشکی سستی
موضوع:	سردرد
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵
رده‌بندی دیویی:	۶۱۰

نارصاب سردرد

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: دارالزهر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

چاپ: توحید

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۳-۳۴-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

فهرست مطالب

۱۴.....	انواع سردرد.....
۱۴.....	علل اولیه سردرد میگرن Migraine
۱۵.....	سر درد خوشه ای Cluster headache
۱۵.....	سر درد مزمن مزمن Tension Headache
۱۵.....	علل ثانویه سردرد.....
۱۶.....	چگونه سردردهای خود را درمان کنید.....
۱۸.....	آیا افراد افسرده بیشتر سردرد می گیرند؟.....
۱۹.....	این درست است که افراد سیگاری بیشتر دچار سردرد می شوند؟.....
۱۹.....	چه نوع سردرد هایی چشمها را هم درگیر می کنند؟.....
۲۰.....	ممکن است گاهی سردردها منشأ بیماری های چشمی باشد؟.....
۲۱.....	علت های سردرد در بارداری.....
۲۱.....	(۱) میگرن:.....
۲۱.....	(۲) اشکالات بینایی:.....
۲۲.....	(۳) سینوزیت:.....
۲۲.....	(۴) سردردهای مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی:.....
۲۲.....	(۵) سردردهای سه ماهه سوم:.....
۲۳.....	(۶) کاهش قندخون (هایپو گلیسمی):.....
۲۳.....	شرح بیماری.....

- ۲۳..... سردرد تنشی
- ۲۴..... علائم سردرد تنشی
- ۲۴..... تشخیص سردرد تنشی
- ۲۴..... درمان سردرد تنشی
- ۲۵..... سردرد خوشه ای
- ۲۵..... علائم سردرد خوشه ای
- ۲۶..... تشخیص سردرد خوشه ای
- ۲۶..... درمان سردرد خوشه ای
- ۲۶..... آیا سردرد خوشه ای قابل پیشگیری می باشد؟
- ۲۷..... میگرن
- ۲۹..... میگرن کلاسیک
- ۲۹..... میگرن معمولی:
- ۳۰..... میگرن چشمی:
- ۳۰..... درمان میگرن
- ۳۲..... تشخیص
- ۳۲..... درمان
- ۳۳..... راهکارهایی برای تسکین سردرد عصبی
- ۳۴..... روشهای درمان سردرد بدون دارو
- ۳۵..... عطر، آروماتراپی (Aromatherapy)
- ۳۶..... درمان گیاهی
- ۳۷..... هومیوپاتی (Homeopathy)
- ۳۷..... رفلکس پا، درمان بازتابی (Reflexology)
- ۳۸..... یوگا

- ۳۸ هیپنوتیزم
- ۳۸ درمان سردرد در حمام خانه شماست
- ۴۰ انواع سردردها و علل ایجاد آنها
- ۴۰ الف- اسپری های حشره کش
- ۴۰ ب- خستگی مغز با پردازش تصاویر سه بعدی
- ۴۱ ج- دراثت
- ۴۱ د- دردهای سینوسی
- ۴۲ هـ- میزان بالای استرول خون
- ۴۲ و- فرود آمدن و برخورد هواپیما
- ۴۳ افسردگی
- ۴۳ پارکینسون
- ۴۴ بیماری های قلبی و سکت
- ۴۴ از سالاد تا زنجبیل برای تسکین سر
- ۴۵ سالاد میل کنید
- ۴۵ یک فنجان قهوه
- ۴۶ موز را دریابید
- ۴۶ مواد غذایی تند
- ۴۷ نان کامل
- ۴۷ سیب زمینی با پوست
- ۴۸ ماست میل کنید
- ۴۸ زنجبیل: مسکنی طبیعی
- ۴۹ بادام
- ۴۹ هندوانه

- ۵۰ قارچ
- ۵۰ ماهی آزاد
- ۵۱ خیار
- ۵۱ جگر
- ۵۲ دانه‌ی کینوا
- ۵۲ اسفناج
- ۵۲ از اینها بهره‌یزید
- ۵۳ غذایی که باعث بروز سردردهای میگرنی می‌شوند
- ۵۳ میگرن
- ۵۴ میگرن و تغذیه
- ۵۴ دانه‌هایی برای تسکین میگرن
- ۵۴ تخمه‌ی آفتابگردان
- ۵۵ تخمه‌ی آفتابگردان حاوی ویتامین E است
- ۵۵ تخمه‌ی آفتابگردان حاوی اسیدهای چرب است
- ۵۵ تخمه‌ی آفتابگردان حاوی منیزیم است
- ۵۶ تخم کتان
- ۵۶ تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب است
- ۵۶ تخم کتان سرشار از ویتامین E است
- ۵۷ چه کسانی به میگرن مبتلا میشوند
- ۵۷ میگرن در کودکان
- ۵۷ تشخیص میگرن
- ۵۸ بار سردرد
- ۵۸ درمان: داروهای بدون نسخه

- درمان: تریپتان ۵۹
- درمان: ارگوتامین ۵۹
- اثر بخشی درمان ۶۰
- محدودیت‌های مصرف دارو ۶۰
- درمان پیشگیرانه ۶۰
- درمان جایگزین: بیوفیدیک ۶۱
- درمان جایگزین: طب سوزنی ۶۱
- مزیت پیری ۶۱
- ۱۲ محرک عصبی سر درد ۶۲
- محرک سردرد: با نشستن ۶۲
- محرک سردرد: رئیس محل کار ۶۲
- محرک سردرد: دمای هوا ۶۳
- محرک سردرد: بوی تند ۶۳
- محرک سردرد: ورزش ۶۳
- محرک سردرد: گیره و کش مو ۶۴
- محرک سردرد: پنیر ۶۴
- محرک سردرد: الکل ۶۴
- محرک سردرد: گوشت‌های فراوری شده ۶۵
- محرک سردرد: حذف وعده غذایی ۶۵
- محرک سردرد: سیگار ۶۵
- محرک سردرد: کافئین ۶۶
- راه حل سردرد: شناسایی محرک ها ۶۶
- راه حل سردرد: کنترل استرس ۶۷

- ۶۷ راه حل سردرد: تحرک بدنی داشته باشید
- ۶۷ راه حل سردرد: برنامه غذایی منظمی داشته باشید
- ۶۸ راه حل سردرد: فیزیوتراپی
- ۶۸ راه حل سردرد: داروها
- ۶۹ سردرد ناشی از کمبود خواب
- ۶۹ سردرد ناشی از کاهش قند خون
- ۷۰ سردرد: دلیل کم آبی
- ۷۰ سردرد به دلیل کاهش مصرف کافئین
- ۷۰ سردرد به دلیل کم خونی
- ۷۰ سردرد ناشی از مشکلات معده
- ۷۱ وقتی دلیل سردردتان را نمی دانید
- ۷۲ ۱. چرا درد می کشید؟
- ۷۳ ۲. دویده اید؟
- ۷۳ ۳. پیتزاخلور هستید؟
- ۷۴ ۴. کم آید؟
- ۷۵ ۵. عادت ماهانه شده اید؟
- ۷۶ ۶- دندان تان عفونت کرده؟
- ۷۶ ۷- گرم تان است؟
- ۷۷ ۸- شینیون کرده اید؟
- ۷۸ این طور درمان کنید
- ۷۸ آب خنک درمانی:
- ۷۸ آروماتراپی:
- ۷۸ فشار درمانی:

- ۷۸ تن آرامی:
- ۷۹ طب سوزنی:
- ۷۹ تای چی:
- ۷۹ کایروپراکتیک:
- ۷۹ ماساژ:
- ۷۹ آجن:
- ۸۰ رژیم بگیری:
- ۸۰ پنیر:
- ۸۰ نسکافه:
- ۸۰ سیب زمینی سرخ کرده:
- ۸۰ شکلات:
- ۸۱ بستنی:
- ۸۱ نقش تغذیه در بهبود سردردها:
- ۸۲ تغذیه در سردردهای با منشأ مغزی:
- ۸۴ تغذیه در سردردهای با منشأ غیرمغزی!
- ۸۵ علل شایع سردرد روزه‌داران:
- ۸۶ سردرد ناشی از کاهش قند خون:
- ۸۶ سردرد به علت کم آبی:
- ۸۶ سردرد به علت کاهش مصرف کافئین:
- ۸۷ سردرد به علت کم خونی:
- ۸۷ ۸ سردرد خطرناک:
- ۸۸ (۱) تغییر در کیفیت سردرد:
- ۸۸ (۲) تواتر و تکرار سردرد مهم است:

- ۳) سردردی که شما را از خواب بیدار می کند: ۸۸
- ۴) سردردهای صبحگاهی: ۸۸
- ۵) سردرد همراه با تهوع و استفراغ: ۸۹
- ۶) سردرد کودکان به خصوص اگر تکرارشونده باشد: ۸۹
- ۷) سردرد سالمندان (حدود ۶۵ سالگی): ۸۹
- ۸) سردرد همراه با فوتوفوبی (ترس از نور): ۸۹
- سردرد سینوزیت چگونه است؟ ۹۰
- درمان سردرد های سینوسی ۹۲
- سردردی که با تب و حار شروع می شود ۹۳
- تشخیص ۹۵
- درمان ۹۶
- سردرد با چشم ها چه ارتباطی دارد؟ ۹۶
- عینک ۹۶
- موقع سرفه کردن سردرد می گیرید؟ ۱۰۰
- نشانه ها ۱۰۰
- ۱- سردردهای سرفه کردن اولیه ۱۰۰
- ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه ۱۰۱
- مراجعه به پزشک ۱۰۱
- علل ۱۰۲
- ۱- سردردهای سرفه کردن اولیه ۱۰۲
- ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه ۱۰۲
- عوامل خطر ۱۰۳
- ۱- سردردهای سرفه کردن اولیه ۱۰۳

- ۱۰۳..... ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه
- ۱۰۳..... راههای تشخیص
- ۱۰۳..... - ام آر آی:
- ۱۰۴..... - سی تی اسکن:
- ۱۰۴..... درمان
- ۱۰۴..... ۱- سرددهای سرفه کردن اولیه
- ۱۰۵..... ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه
- ۱۰۵..... جلوگیری
- ۱۰۶..... وقتی کودک سردرد می‌گیرد
- ۱۰۶..... چه عواملی باعث سردرد می‌شوند؟
- ۱۱۰..... رابطه سردرد و مفصل فکی