

6045

د.
١١٢
نور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

WWW.KETABOONLINE.COM

سرود

WWW.KETAB.IR



سرشناسه:	فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور:	سردرد، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / آوای شمال / ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۶۲-۲ / ۱۵۰۰۰۰ ایرال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	سردرد
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵
رده‌بندی دیویی:	۶۱۰

نام کتاب: سردرد

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: آوای شمال

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: جعفری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۶۲-۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم

۰۹۱۲۲۵۱۹۶۶۷

فهرست مطالب

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



- ۲۳..... سر درد تنشی
- ۲۴..... علائم سر درد تنشی
- ۲۴..... تشخیص سر درد تنشی
- ۲۴..... درمان سر درد تنشی
- ۲۵..... سر درد خوشه ای
- ۲۵..... علائم سر درد خوشه ای
- ۲۶..... تشخیص سر درد خوشه ای
- ۲۶..... درمان سر درد خوشه ای
- ۲۶..... آیا سر درد 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 سر درد عصبی
- ۳۴..... روشهای درمان سر درد 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- اسپری‌های حشره کش
- ۴۰.....ب- خستگی مغز با پردازش تصاویر سه بعدی
- ۴۱.....ج- وراثت
- ۴۱.....د- دردهای سینوسی
- ۴۲.....هـ- میزان بالای کلسترول خون
- ۴۲.....و- فرود آمدن و برخاستن هواپیما
- ۴۳.....افسردگی
- ۴۳.....پارکینسون
- ۴۴.....بیماری‌های قلبی و سکنه
- 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 پرهیزید
- ۵۳..... عواملی 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: بیوفیدبک ۶۱

درمان جایگزین: طب سوزنی ۶۱

مزیت پیری ۶۱

۱۲ محرک عجیب سردرد ۶۲

محرک سردرد: بد نشستن ۶۲

محرک سردرد: رئیس محل کارتان 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 به دلیل کم‌آبی
- ۷۰ سردرد به دلیل کاهش مصرف کافئین
- ۷۰ سردرد به دلیل کم‌خونی
- ۷۰ سردرد ناشی از مشکلات معده
- ۷۱ وقتی دلیل سردردتان را نمی‌دانید
- ۷۲ ۱. چرا درد می‌کشید؟
- ۷۳ ۲. دویده‌اید؟
- ۷۳ ۳. پیتزا خور هستید؟
- ۷۴ ۴. کم‌آبید؟
- ۷۵ ۵. عادت ماهانه شده‌اید؟
- ۷۶ ۶- دندان‌تان عفونت کرده؟
- ۷۶ ۷- گرم‌تان است؟
- ۷۷ ۸- شینون کرده‌اید؟
- ۷۸ این‌طور 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 آجیل:
- ۸۰ رژیم بگیرید
- ۸۰ پنیر:
- ۸۰ نسکافه:
- ۸۰ سیبزمینی 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 سردردهای سینوسی ۹۲
- سردردی که فقط در خواب شروع می شود ۹۳
- تشخیص ۹۵
- درمان ۹۶
- سردرد با چشم‌ها 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- سردردهای سرفه کردن اولیه
- ۱۰۵ ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه
- ۱۰۵ جلوگیری
- ۱۰۶ وقتی کودک سردرد می گیرد
- ۱۰۶ چه عواملی باعث سردرد در بچه ها می شوند؟
- ۱۱۰ رابطه سردرد و مفصل فکی