

4200

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.KetabO.ir

سر درد

سر درد

www.Ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور:	سردرد، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / لقاء، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص
شابک:	۱۲۰۰۰ ریال؛ ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۷۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	سردرد
دهانه کنگره:	۱۳۹۱ گ ۸ ب / R۱۳۵
بندی دیویی:	۶۱۰

نام کتاب: سردرد

هؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: لقاء

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: توحید

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۷۱-۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

فهرست مطالب

۱۴.....	انواع سردرد
۱۴.....	علل رلیه سردرد میگرن Migraine
۱۵.....	سر درد خوشه ای Cluster headache
۱۵.....	سر درد مزمن رتانه 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 سردرد می شوند؟
۱۹.....	چه نوع سردرد هایی چشم ها را هم درگیر می کنند؟
۲۰.....	ممکن است گاهی سردردها منشأ بیماری های چشم 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 (هایپوگلیسمی):
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 شماس
- ۴۰ انواع سردردها و علل ایجاد آنها
- ۴۰ الف- اسپری‌های حشره کش
- ۴۰ ب- خستگی مغز با پردازش تصاویر سه بعدی
- ۴۱ ج- ویتامین
- ۴۱ د- دردهای سینوسی
- ۴۲ هـ- میزان بالای کلسرول خون
- ۴۲ و- فرود آمدن هواپیما
- ۴۳ افسردگی
- ۴۳ پارکینسون
- ۴۴ بیماری‌های 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
- ۴۶ نان کامل
- ۴۶ 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 سفناج
- ۵۲ ر اینها بهره‌زید
- ۵۳ 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: تربیتان ۵۹
- درمان: ارگوتامین ۵۹
- اثر بخشی درمان ۶۰
- محدودیت‌های مصرف دارو ۶۰
- درمان پیشگیرانه ۶۰
- درمان: بن: فیدبک ۶۱
- درمان: جایگزین: طب سوزنی ۶۱
- مزیت پیری ۶۱
- ۱۲ محرک عجیب سرد ۶۲
- محرک سردرد: بدستن ۶۲
- محرک سردرد: رئیس محرک 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 کم آبی
- ۷۰ سردرد به دلیل کاهش مصرف کافئین
- ۷۰ سردرد به دلیل کم خونی
- ۷۰ سردرد ناشی از خللات معد
- ۷۱ وقتی دلیل سردردتان نام دانید
- ۷۲ ۱. چرا درد می کشید؟
- ۷۳ ۲. دویده اید؟
- ۷۳ ۳. پیتزا خور هستید؟
- ۷۴ ۴. کم آید؟
- ۷۵ ۵. عادت ماهانه شده اید؟
- ۷۶ ۶- دندان تان عفونت کرده؟
- ۷۶ ۷- گرم تان است؟
- ۷۷ ۸- شینون 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 آجیل:
- 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 روزه داران:
- ۸۶ سردرد ناشی از کاهش قند خون:
- ۸۶ سردرد به علت کم آبی:
- ۸۶ سردرد به علت کاهش مصرف کافئین:
- ۸۶ 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 می‌کند: ۸۸
- ۴) سردردهای صبحگاهی: ۸۸
- ۵) سردرد همراه با تهوع و استفراغ: ۸۹
- ۶) سردرد کودکان به خصوص اگر تکرار شونده باشد: ۸۹
- ۷) سردرد سالمندان (حدود ۶۵ سالگی): ۸۹
- ۸) سردرد همراه با فوتوفوبی (ترس از نور): ۸۹
- ۹) سردرد به یوزیت چگونه است؟ ۹۰
- درمان سردردهای سینوسی ۹۲
- سردردی که فقط در خواب شروع می‌شود ۹۳
- تشخیص ۹۵
- درمان ۹۶
- سردرد با چشم‌ها چه ارتباط دارد؟ ۹۶
- عینک ۹۶
- موقع سرفه کردن سردرد می‌گیرید؟ ۱۰۰
- نشانه‌ها 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



- ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه ۱۰۳
- راههای تشخیص ۱۰۳
- ام آر آی: ۱۰۳
- سی تی اسکن: ۱۰۴
- نورما ۱۰۴
- ۱- سرد های سرفه کردن اولیه ۱۰۴
- ۲- سردردهای سرفه کردن ثانویه ۱۰۵
- جلوگیری ۱۰۵
- وقتی کودک سردرد را میگوید ۱۰۶
- چه عواملی باعث سردرد در بچه ها می شوند؟ ۱۰۶
- رابطه سردرد و مفصل فکی ۱۱۰

