

آشنایی با چند بیماری مهم سر و گردن

صداع (سر درد)

- سر درد اصلی یا سلیم: احساس درد در بافت مغز، عروق یا پرده های مغزی در اثر سوءمزاج یا تفرق اتصال یا ترکیبی از هر دو
- سر درد شرکی یا مشارکتی یا غیر سلیم: سر دردی که به واسطه بیماریهای سایر اندامها مانند معده ایجاد میشود.

سردردهای ساده مفرد

علل سردرد ساده گرم

- قرار گرفتن در معرض تابش آفتاب
- حمام گرم، مجاورت با هوای گرم یا آتش
- حرکات تند نفسانی
- بوییدن مواد دارای طبیعت گرم که موجب گرم شدن مغز یا تحریک مواد و فضولات در آن می شوند
- مصرف غذاهای تند و پر ادویه یا داروهای دارای طبیعت گرم
- مصرف غذاها و داروهای زیان آور برای مغز مانند خرما، گردوی کهنه، سیر، پیاز، خردل

علائم سردرد ساده گرم

- نبود احساس سنگینی در سر
- تشنگی
- خشکی دهان و بینی
- تضرر از گرما و گرمی بخشها و راحت شدن در هوای سرد و نفع از سردی بخشها
- تقدم علل گرم
- ملمس سر: گرم
- رنگ چهره: سرخ یا زرد
- ادرار پررنگ

علل سردرد ساده ی سرد

- در معرض هوای بسیار سرد، برف و یخ قرار گرفتن و فرورفتن در آب بسیار سرد
- خوردن و نوشیدن مواد غذایی بسیار سرد
- نوشیدن آب سرد پس از خوردن میوه تر
- خوردن غذاهای سرد و تر (مثل ماست)
- مصرف داروهای سرد

علائم سردرد ساده سرد

- میل سردرد به پس سر
- عطش کم
- سستی
- شدت سردرد با سرما و غذاهای سردی بخش و تسکین در گرما و با غذاهای گرمی بخش و لباس گرم
- تقدم سبب سردی بخش
- لذت بردن از هوای گرم

علل سردرد ساده ی خشک

کاهش رطوبات اصلی بدن و سر بوسیله:

- بیداری زیاد
- روزه داری و نخوردن غذا و آب
- خونریزی زیاد هنگام زایمان و پس از زایمان (دوران نفاس)،
خونریزی های عادت ماهیانه
- ورزش های سنگین
- خونریزی های بینی (رعاف) و سایر اندام های بدن
- فعالیت جنسی زیاد در مردان

علائم سردرد ساده ی خشک

- بی خوابی
- خشکی چشمها و بینی
- خشکی پوست و لاغری
- سردرد با کمترین محرک
- شدت در خشکی هوا و غذاهای خشک و تسکین در هوای مرطوب و رطوبت بخشها
- بدحالی در پاییز
- تقدم سبب خشکی بخش

سر درد ساده تر

معمولا سوءمزاج تر به تنهایی سبب پیدایش درد نمیشود مگر اینکه همراه ماده ای تر مانند خون یا بلغم (بیشتر بلغم) باشد. در این حالت بخار یا ریاح ناشی از تبخیر ماده تر موجب تمدد در سر شده و سردرد ایجاد میشود.

علائم سردرد ساده تر

- وجود علائم سردرد ساده سرد
- خواب زیاد
- نرمی شکم
- سستی و ورم پلکها
- ریزش آب دهان و بینی
- اذیت شدن با خوردن غذاهای تر

سر درد های ساده ی مرکب

- علل و علائم این گونه سر درد ها ترکیبی از اسباب و علائم سر درد های ساده ی مفرد است .انواع آن عبارتنداز :
 - سر درد ساده ی مرکب گرم و خشک
 - سر درد ساده ی مرکب گرم و تر
 - سر درد ساده ی مرکب سرد و خشک
 - سر درد ساده ی مرکب سرد و تر

سرردهای مادی

● شایع ترین سرده های مادی عبارتند از :

- سرده مادی گرم و تر (سرده دموی)
- سرده مادی گرم و خشک (سرده صفاوی)
- سرده مادی سرد و تر (سرده بلغمی)
- سرده مادی سرد و خشک (سرده سوداوی)

سر درد دموی

علت:

- جوشش و ارتقای غیر طبیعی خون در مغز به علت:
- زیاده روی در مصرف انواع گوشت به خصوص گوشت شکار شیرینی ها و نوشیدنی های گرم طبیعت (اشربه ی حاره)

این نوع سردرد خطرناک می باشد.

علائم سردرد دموي

- سنگيني سر و ريشه چشمها
- درد ضرباندار
- تشديد در گرما و با غذاهاي گرم و تر
- تسكين با خنك شدن
- ساير علايم سوءمزاج دموي

سردرد صفراوی

علت:

غلبه صفرا و ارتقای غیر طبیعی آن به مغز و امتلای عروق سر از آن
دراثر:

- مصرف غذاها نوشیدنی های دارای طبیعت گرم (اغذیه و اشربه ی
حاره)

- بی خوابی دایمی (سهر دایم)

- روزه های پی در پی (صوم متواتر)

- ورزش در نیم روز و هوای گرم و پیاده روی زیاد (کثرت مشی) در
هوای گرم تابستان

علائم سردرد صفراوي

- سردرد شديد و حاد
- وجع ناخس (احساس فرورفتن سوزن در سر)
- سنگيني سر
- تشديد با گرما و در تابستان و با غذاهاي تند و گرم مزاج
- تسكين در خنكي هوا و نوشيدني و غذاهاي سردمزاج
- ساير علائم سوءمزاج صفراوي

سر درد بلغمی

- از جمله سر درد های مزمن است.
 - در زنان شایعتر از مردان
 - طول مدت درمان در زنان کوتاه تر از مردان
- علت:

- اختلاط و تجمع بلغم، بویژه نوع غلیظ آن در عروق سر، و سرد شدن غشاهای مغز است. در اثر:
- افراط در مصرف غذاهای سرد و تر، تواتر تخمه
 - استحمام بعد از صرف غذا، کوتاهی در پاکسازی بدن از خلط های بلغمی و غلیظ

علائم سردرد بلغمي

- سنگيني سر
- سردرد مزمن
- سردرد بيشتر در قسمت خلفي سر
- تشديد درد در سرما، زمستان، شب و با خوردن غذاهاي سرد مزاج
- تسكين در گرما و تابستان و هواي نيمروز
- سستي و ورم پلكها
- ساير علائم سوءمزاج بلغمي

سررد سوداوی

- منشاء بروز آن صعود سودا به سوی مغز است که موجب جمع و قبض آن می شود. به علت:
- افراط در مصرف غذاهای مولد سودا مثل قارچ (فطر)، عدس، کلم (کرنب)، گوشت گاو و ...
- احتراق بلغم، احتراق صفرا که تولید سودای سوخته می نماید.
- کوتاهی در پاکسازی بدن از خلط های سوداوی و غلیظ

علائم سردرد سوداوي

- احساس سنگيني در سر
- سردرد مزمن
- تشديد در پاييز
- افسردگي و ناراحتي اعصاب
- وسواس و فکر و خيال شديد
- بي خوابي، بدخوابي و كابوس
- تيرگي رنگ چهره
- ساير علائم سوءمزاج سوداوي

نزله و زكام

- زکام: دفع فضولات دماغی (مغزی) از راه بینی
- نزله: ریزش فضولات به طرف حلق و سینه و معده و کانال نخاعی

علت:

- ضعف هضم مواد در مغز که باعث تجمع فضولات در مغز میشود.
- ضعف بافت مغز
- برودت مغز
- بخارات معده
- کثرت رطوبات بدن و مغز

عوامل ایجاد یا تشدید کننده:

- حرارت و برودت زیاد (داخلي و خارجي)
- استحمام مکرر و طولاني
- ورزش و فعالیت شدید
- خشم و غضب، فکر
- سوء مزاج گرم
- تغییرات فصلی
- امتلا و پرخوري

علائم نزله و زكام حار(گرم)

- احساس سوزش و خارش در بینی و چشم و زبان كوچك و لثه
- آبریزش بینی و چشم
- خلط گليوي رقيق گاهي همراه سوزش و خارش
- سنگيني (ثقل) سر
- گوش درد
- سردرد
- سوزش سر
- رنگ چهره و چشم: سرخ
- ملمس سر: گرم

علائم نزله و زکام سرد

- گرانی (ثقل) سر
- سردرد
- احساس کشیدگی (تمدد) در پیشانی
- تیرگی (کدورت) حواس
- گرفتگی (سده) شدید بینی، غنه در آواز (تو دماغی صحبت کردن)
- ترشح شدید بزاق (فرط رطوبت دهان)
- ادراک بوی دود و عفونت هنگام بوئیدن اشیا
- اختلال در حس چشایی و بویایی
- وجود نفث (خلط) غلیظ سفید رنگ یا تیره رنگ