

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



# مرواری بر مدیریت انواع سردرد از منظر طب ایرانی



دکتر محمود بابائیان

MD/ Ph.D

متخصص طب ایرانی

دانشکده علوم پزشکی اصفهان،

گروه طب ایرانی

Email: [drbabaeian@yahoo.com](mailto:drbabaeian@yahoo.com)



# فهرست مطالب

- ❖ انواع سردرد
- ❖ علایم و علل سردرد های مهم از منظر طب ایرانی
- ❖ توصیه های غذایی در بیماران مبتلا به سردرد



## سردرد در منابع طب ایرانی

- ❖ صداع: از ریشه صدوع، بسیار شکافنده
- ❖ درد سر را گویند که متعارف و مشهور است.



# انواع صداع در طب ایرانی

► اصلی

► مشارکتی



# انواع صداع های اصلی بیماری های دماغ

انواع اورام مغزی

تفرق اتصال

سوءهیئت ترکیب

انواع سوءمزاج های

مادی مغز

ساده مغز

دموی

گرم

صفراوی

سرد

بلغمی

تر

سوداوی

خشک

ریحی



# انواع صداع مشارکتی

کبد	رحم	ضعف فم معده	انواع سوءمزاج های ساده معده	انواع سوءمزاج های ساده معده	گرم
حجاب حاجز	کلیه		دموی		سرد
مراق	ساقین و قدمین و یدین		صفراوی		تر
صلب	طحال		بلغمی		خشک
			سوداوی		
			ریحی		



# حالات دیگر صداع

صداع تزعزعی

صداع بحرانی

صداع ورمی

صداع ضعف دماغی

صداع پس خواب

صداع شمّی

صداع جماعی

صداع قوت حس دماغی

شقیقه

صداع سدّی

صداع ضربی و سقطی

صداع یبسی (خوائی)

عصابه

صداع دودی

صداع بیضی (بیضه)

صداع عرضی



# نکات مهم شرح حال و معاينه صداع





## عوامل زمینه ایی

احساس ثقل و سنگینی (عدم تحمل گردن روی سر، بار سنگین روی سر...)، احساس سبکی و عدم ثقل، احساس درد در عمق چشم، عدم تحمل لمس یا فشار اندک دست بر سر، داشتن حالت انتقال درد از موضعی به موضع دیگر در سر، دارای احساس تمدد و کشیدگی در سر، نوع و جع (ضربان، فشارنده، لذاع، ممدد، مطرقی، اکال)، حاد یا مزمن بودن مرض، زیادی فکر و وسواس یا بلادت

سن، جنس، قد، وزن

شغل فعلی، عادات، شهر

سکونت اصلی، تأهل



## نکات مهم معاینه و شرح حال (بررسی عملکرد فوه مغزی)

- بررسی قوت خیال و تصور
- بررسی قوت تفکر و تخیل
- بررسی میزان و کیفیت خواب



# نکات مهم معاینه و شرح حال (مکان صداع)

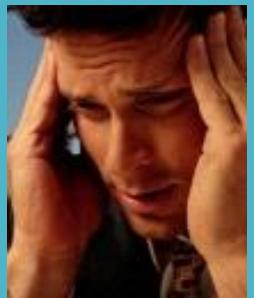
- ✓ جانب راست
- ✓ جانب چپ
- ✓ پیش سر
- ✓ وسط سر مایل به سوی پیش درد دیگری حس نمی کند.
- ✓ عقب سر
- ✓ جانب عقب سر
- ✓ پیش سر
- ✓ حاق یا فوخ
- ✓ مقدم سر
- ✓ مقدم سر مایل به سوی وسط
- ✓ درد در طول نیمه راست سر یا چپ سر احساس می شود.
- ✓ از نیمروز تا انتهای شب، بیمار بجز کمی احساس سنتگینی در سر، درد دیگری حس نمی کند.
- ✓ درد شدید بالای ابروها
- ✓ در حالات شدید بیمار قادر نیست چشمهاش را باز کند. نور روشنایی موجب آزارش می شود.
- ✓ پس از زوال آفتاب درد کاهش یافته ولی بطور کامل از بین نمی رود.



# نکات مهم معاینه و شرح حال (عوامل تشدید کننده)

- فرود رفتن در آب بسیار گرم یا سرد
- آشامیدن آب یا چیز بسیار سرد
- خوردن چیزهای سرد و تر مانند ماست...
- خوردن داروهای سرد
- بادهای گرم
- ضماد حار
- ترک آشامیدن آب و مایعات
- خوردن غذای یابس و کم رطوبت
- حرکات نفسانی و بدنی شدید
- تابش آفتاب و راه رفتن در آن
- نزدیکی به آتش، حمام گرم و باد گرم
- غصب و خشم
- حرکت های بدنی شدید مثل ورزش
- تاخیر در غذا و گرسنگی
- غذا و دواهای گرم : فلفل، شنبه لیله، زنیان، زنجبل
- غذا و دواهایی مانند خرما، سیاه دانه، تره، سیر، ...
- سردی شدید هوای برخورد با برف، یخ با سر

# نکات مهم معاينه و شرح حال (خروج بيش از حد مواد از بدن)



- داروهای لاغر کننده و رژیم های لاغری
- جماع بیش از حد
- روزه داری زیاد
- ادرار زیاد
- انجام اعمال خروج کننده مواد از بدن مانند فصد، قی،  
اسهال شدید،
- حیض و نفاس زیاد
- بیداری زیاد
- خونریزی از بینی بواسیر ....
- ورزش سنگین
- وجود استرس هایی مانند کنکور، طلاق،...
- تعریق شدید

# نکات مهم معاینه و شرح حال (عوامل تسکین بخش)



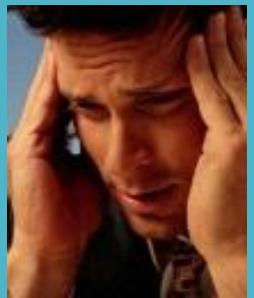
- هوای حار
- نسیم بارد
- روایح حار خوشبو
- غذای بارد
- ریاضت و حرکات
- بوهای بارده خوشبو(کافور، صندل، نیلوفر، گلاب...)
- استفراغ و دفع بیش از حد
- آرامش و سکون
- مرطبات



# نکات مهم معاينه و شرح حال (خواب و بيداري)

- غلبه خواب
- بي خوابي
- شروع سخت
- سبکى خواب
- دیدن خواب (نوع اضغاث)

# نکات مهم معاينه و شرح حال (سر و صورت، گوش)



□ سدر و دوار	□ لاغری صورت	□ املمس سر
□ دوی و طنین	□ استوای چین ها	- گرم
□ خروج وسخ و چرک...	- جبین، چشم، بینی...	- سرد
□ خارش گوش	□ لون صورت	- رطوبت
		- خشکی

# نکات مهم معاینه و شرح حال (چشم)



- عظم رگهای چشم
- درد تیر کشندۀ به عمق چشم
- خشکی چشم یا سیلان چرک یا اشک
- دیدن اشیای مختلف پیش چشم
- کثرت حرکت و بر هم زدن یا عدم پلک زدن
- تهنج چشم ها (زیر تنها یا بالا و پایین)
- جحوظ چشم
- رنگ چشم



# نکات مهم معاینه و شرح حال (بینی، لب و دهان)

- لعاب دهان (کثرت یا قلت، اهراق ریق)
- خشکی بینی
- مزه دهان (حموضت، مرارت، حلاوت، قبوخت، عفوصت، تفه، حرافت)
- رطوبت بینی
- مشکل لثه (پر خونی، بیاض، خون آمدن از بیخ دندان ها)
- استوای چین ها و پره ها
- وجود نزله علایم انتهایی حلق
- زکام
- سرعت و کثرت کلام یا برعکس
- رعاف
- عطش یا عدم آن
- درک بو و تغییر حس شم
- رنگ لب و تغییرات در دو لب
- رنگ زبان (بیاض، صفرت، کمودت..)
- شکل زبان (فریبه‌ی، هزار، خشونت، تضرص)



## نکات مهم معاينه و شرح حال (گوارش و کبد)

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| □ وجع و التهاب فم معده     | □ نفخ                                      |
| □ مغص                      | □ احساس ثقل معده                           |
| □ هضم غذا (لطیف، غلیظ)     | □ تهوع یا غثیان                            |
| □ فرم و قوام و بدبویی براز | □ قی (نوع ماده خروجی) و تسکین درد پس از قی |
| □ ریح اسفل                 | □ جشاء (مزه و بو مقدار)                    |
| □ ملمس و بررسی کبد         | □ فوق                                      |
| □ موی و شعر آن             | □ قرادر                                    |
| □ عروق آن                  | □ بیوست                                    |
| □ رنگ بدن و بررسی ادرار... | □ اشتتها                                   |

چهار هضم بدن: هضم اول (معدی)، هضم دوم (کبدی)، هضم سوم (عروقی)، هضم چهارم (عضوی)

# نکات مهم معاينه و شرح حال (کلیه و اندام تناسلی)



- شهوت جماع
- رنگ ادرار و قوام
- خون حیض (بو، رنگ، مقدار، مدت)
- بوی ادرار
- ترشحات
- قلت یا کثرت
- درد و تشدید درد در هنگام سیری شکم
- درد و تشدید درد در هنگام سیری شکم
- ملمس رحم
- ملمس کلیه
- سرعت قیام به ادرار

چهار هضم بدن: هضم اول (معدی)، هضم دوم (کبدی)، هضم سوم (عروقی)، هضم چهارم (عضوی)



## نکات مهم معاينه و شرح حال (اندام ها و حالات نبض)

- ملمس رگ
- درد قبل از سردرد دارای حس نملی روی اندام
- ورم اندام
- ضعف یا قوت آن
- علایم دیگر همراه
- قوام رگ (صلب یا لین)
- سرعت یا بطء نبض
- ممتلئ بودن
- تفاوت یا تواتر

چهار هضم بدن: هضم اول (معدی)، هضم دوم (کبدی)، هضم سوم (عروقی)، هضم چهارم (عضوی)



## نکات مهم معاينه و شرح حال (اندام ها و حالات نبض)

- ملمس رگ
- ضعف یا قوت آن
- قوام رگ (صلب یا لین)
- سرعت یا بطء نبض
- تفاوت یا تواتر
- ممتلئ بودن
- درد قبل از سردرد دارای حس نملی روی اندام
- علایم دیگر همراه
- ورم اندام



# علایم و علل سردرد های مجه از منظر طب ایرانی





# انواع سردرد ساده و مادی

سوء‌مزاج مادی

سوء‌مزاج ساده

علایم خلط غالب

عدم ثقل

ثقل سر

تاذی از کیفیت مشابه

کدورت حواس

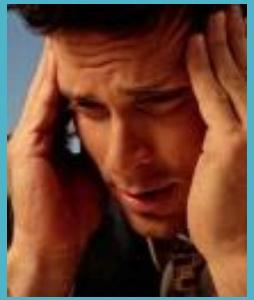
انتفاع از کیفیت مخالف

خواب آلودگی

ملمس

تکدر حواس در سوء‌مزاج سرد

تقدم سبب



## انواع سردرد بارد ساده داخلی و خارجی

- تقدم سبب: برخورد با هوا، باد و آب سرد، برف و آب بسیار گرم، نوشیدن آب سرد و مواد سرد بالفعل و بالقوه، ورزش و کار سنگین، پوشش کم، برخورد با هوای سرد و نوشیدن آب سرد و مواد سرد بالفعل و بالقوه...
- سردرد حاد و میل درد در پس سر
- بهبودی و لذت با گرما و آفتاب
- سردی بدن، حالت کندی حس و حیرت،
- امکان درد و سفتی گردن یا درد بدنی و عدم عرق و عطش همراه
  - عدم عرق و عطش همراه باشد،
  - نبض سطحی و کشیده، بطیء و متفاوت



## سردرد خشک ساده

- بی خوابی
- خشکی چشم ها و بینی
- بطلان تفکر و تذکر
- اذیت شدن با کمترین حرک
- لاغری بدن
- بدحالی در پاییز
- شفاء با مرطبات
- انتشار اب گرم و روغن لطیف و شدت جذب آنها
- تقدم اسباب یبوست: خونریزی زیاد هنگام زایمان، نفاس و عادت ماهیانه، فعالیت جنسی زیاد، نخوردن غذا و آب، ورزشهای سنگین، خونریزی بینی و سایر اندام ها



## سردرد تر ساده

نکته مهم: معمولاً سوءمزاج تر سبب پیدایش درد نمی شود مگر انکه با ماده ای تر (خون یا بلغم) همراه باشد . در این حالت بخار (ریح) ناشی از تبخیر ماده تر با ایجاد تمدد و تفرق اتصال سبب درد می شود.

علایم آن:

- وجود علائم مذکور در سوءمزاج بارد ساذج
- لینت شکم
- خواب زیاد
- اذیت از خوردن غذاهای تر
- ترهل و تهیج پلک
- ریزش آب دهان و بینی



# انواع سردرد بارد مادی

## بارد سوداوى

□ تقدم سبب: وجود علل سودازا

□ احساس سنگینی سر کمتر از حالت قبلی

□ خشکی بینی و امکان خشکی تمام بدن

□ کمودت و تیرگی رنگ پوست

□ بی خوابی

□ دقت زیاد و باریک بین

□ ادرار رقیق بیاض

□ نبض صغیر و بطيء و صلب

## بارد بلغمی

□ تقدم سبب: وجود علل بلغم زا

□ علایم احساس سنگینی سر

□ کدورت حواس

□ بسیاری خواب

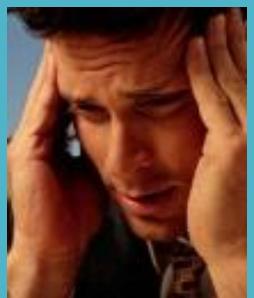
□ سردی بدن

□ ترشح بینی و تری دهان

□ ازمان مرض

□ نبض بطيء و ضعیف

□ ادرار بیاض و غلیظ



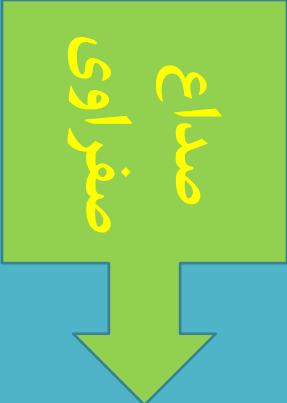
# انواع سردرد حار ساده داخلی و خارجی

- تقدم سبب: قرار گرفتن در معرض آفتاب، حمام گرم، مجاورت با هوای گرم یا آتش، خشم و غصب، حرکات جسمانی شدید، مصرف غذاهای تندر و پر ادویه یا داروهای گرم مانند شنبلیله، فلفل، زنجبل، زنیان، غذاها و داروهای مضر مغزمانند خرما، گردوبی کهنه، سیر، پیاز، خردل و سیاهدانه و صعود بخارات گرم و خشک ناشی از سوء مزاج اندامهای مجاور مغز)
- عدم نقل سر، احساس تمدد، وجود گرمی ملمس سر
- تشویش حواس و صدای دوی در گوش
- چهره سرخ یا زرد، عطش زیاد، خشکی دهان و بینی، بیداری زیاد
- تسکین درد هنگام استفاده از خوراکی های سرد و تر
- ردائت حال در گرما و تضرر از مسخنات
- نبض سریع و متواتر
- ادرار بسیار رنگین (قرمز)

# انواع سردرد حار مادی

صداع  
رموي

- تقدم سبب: زیاده روی در مصرف انواع گوشت و خوراکی های گرم
- ملمس گرم، احساس سنگینی سر و چشم، احساس درد با ضربان و سرخی رنگ چهره، چشم و زبان
- کندی حواس و احساس کسالت و چرت زدن
- انتفاخ عروق، تهیج وجه و پلک
- دیدن خواب هایی خاص
- ریزش خون از لثه، بینی، مقعد، پیدایش بثورات در بدن و پیدایش دمل در بدن
- عطش و احساس شیرینی مزه دهان،
- ردائت حال در گرما و تضرر از مسخنات و انتفاع از مبردات
- ادرار سرخ و غلیظ
- نبض عظیم، سریع، متواتر و ممتلی



# انواع سردرد حار مادی

- تقدم سبب: خوراکی های گرم، تعب مفرط، بی خوابی دائم، روزه داری متواتر، ورزش در نیمروز و هوای گرما
- ملمس گرم، زردی چهره، چشم و زبان
- احساس سنگینی سر کمتر از حالت قبلی، درد شدید و احساس فرورفتن سوزن در سر
- دیدن احلام زرد و آتش
- عطش، درشتی زبان و تلخی مزه دهان و خشکی دهان و بینی
- حالت غثیان و قی زرد و سبز، التهاب فم معده
- ردائت حال در گرما، تضرر از مسخنات و انتفاع از مبردات و هوای خنک
- اسهال سوزان
- تغییرات رنگ ادرار
- نبض سریع و متواتر



## سردرد ریحی

❖ جابجا شدن درد

❖ تمدد بدون ثقل

❖ دوی و طنین (وزوز گوش)



## سردرد مشارکت معده

خلط بلغم در معده

- تقدم تخمه (پرخوری)
- نفخ معده و آروغ ترش
- افزایش لعاب دهان
- تهوع
- تسکین درد پس از قی بلغمی

خلط سودا در معده

- حرقت معده
- افزایش اشتها
- تسکین درد پس از قی سوداوى

خلط صفرا در معده

- غشیان، تهوع
- زردی چشم
- درد و پیچش معده
- تلخی دهان
- عطش
- تسکین درد پس از قی صفراءى



## سردرد مشارکت معده

### تولید ریاح در معده

- سردرد متعاقب درد معده
- آرامش سردرد با رفع درد معده
- تشدید درد با تناول نفاخ
- انتقال درد
- شروع سردرد از تارک سر

### ضعف فم معده

- تشدید سردرد با شکم خالی
- تشدید سردرد بعد از بیداری
- صبح ناشتا
- شروع از تارک سر

### سوءمزاج ساده معده

- تشدید در سیری شکم
- آرامش سردرد با خالی بودن شکم
- علایم دیگر بسته به نوع سوءمزاج های معده
- شدت سردرد در هنگام گرسنگی در سوءمزاج گرم معده

# سردرد مشارکتی دیگر

- مشارکت رحم: سردرد در مقدم سر، بلکه در وسط یا فوخر
- مشارکت کلیه ها: سردرد در موخر سر
- مشارکت طحال: سردرد در سمت چپ سر
- مشارکت کبد: در سمت راست سر
- مشارکت دیافراگم: سردرد در وسط سر مایل به قدام
- مشارکت مراق (لايه هاي ديواره شكم): سردرد قدام نزديك ناصيه (پيشاني، موی جلوی سر)
- مشارکت عضلات پشت (صلب): سردرد در موخر ترین اجزاء سر
- مشارکت اندام ها (ساقين و قدمين و يدين): احساس حرکت مورچه شروع از اندام درگير به سمت سر.



## ضعف و قوت حس دماغی

### صداع قوت حس دماغی

- سرعت انفعال با سبب کم
- وجود ذکاء حس
- سلامت افعال دماغی
- پاک بودن دماغ از فضول، رمص، وسخ و مخاط و مانند آن ...

### صداع ضعف دماغی

- کدورت حواس
- ظهور آفت در افعال دماغی
- ظهور آفت در حرکات ارادی
- شروع درد: با سبب ضعیف مانند تصاعد ابخره نزدیک هضم غذا و استماع اصوات و شمیدن روایحات غیر قویه ...



# صداع یبسی و عرضی

## صداع عرضی

- شدت درد متعاقب حمیات (تب ها)
- زوال درد با زوال حمیات

## صداع یبسی، خواهی، خفه

- متعاقب استفراغ کثیر: نزله، خونریزی بینی شدید، قی، جماع، اسهال، خونریزی قاعدگی
- بیداری مفرط
- غم
- گرسنگی شدید.



# صداع ورمی و جماعی

## صداع جماعی

- افراط جماع (صداع یبسی)
- تصاعد ابخره: حرکات جماع، مهیّج بخارات است و علامت آن امتلاء بدن و علامات اخلاط.
- تاذی اعصاب مغز از حرکات جماع بعلت ضعف اعصاب است و علامت آن لرزش بدن بعد از جماع و ضعف در حرکات و خمیدگی انسان
- احتمال سکته و مرگ ناگهانی

## صداع ورمی

- سرسام
- تورم مغز و غشاهای داخلی مغزی



# صداع ضربی و بحرانی

## صداع بحرانی

- وقوع در روز بحران
- در امراض حارّه عفونی بیشتر باشد.
- ادرار سفید و رقیق

## صداع ضربی و سقطی

- آسیب به حجاب جمجمه
- ورم در جوهر دماغ و یا در اغشیه
- انشقاق در دماغ یا در حجب داخلی یا در غشائی که مجلل است از خارج.
- تمدد اغشیه یا تزعزع مغز ناشی از شکستگی در استخوان مغز



# صداع بیضه (کلاهخودی)

- احساس راحتی در مکان خلوت و تاریک
- تشدید سر درد با حرکات بدنی، خوردن چیزهای بخار ناک یا محرکات خارجی
- سرایت درد به چشم ها (اخلاط و بخارات مسبب در حجاب داخلی سر است)
- عدم تحمل لمس یا فشار اندک دست بر سر (سبب در حجاب خارجی سر است)

- وجود درد در تمام سر
- احساس کوبیده شدن پتک بر سر
- احساس ترکیدن سر
- اذیت شدن از نور و روشنایی
- اذیت شدن از شرکت در مجالس و گفتگو با دیگران

**سردردی مزمن، دیر علاج و سخت علاج**



# صداع سدّی، صداع شمّی

## صداع انسدادی

سبب: انسداد در شرایین یا وریدهای دماغی  
ناشی از خلط غلیظ

### علامت

- امتلاء
- ثقل و تمدد صورت و سر
- تقدم راحت و سکون
- پرخوری، ترک ورزش و استحمام

## صداع شمّی

- بوهای بدبو
- بوییدن اشیاء گرم (خوشبو چون مسک یا بدبو مانند حلتیت



## شقیقه

- درد در طول نیمه راست سر یا چپ سر احساس می شود
- از نیمروز تا انتهای شب، بیمار بجز کمی احساس سنگینی در سر، درد دیگری حس نمی کند

### □ علائم شقیقه ناشی از مواد گرم

احساس سنگینی سر، احساس راحتی از سردی بخش ها و سایر علائم غلبه خون یا صفراء

### □ علائم شقیقه به مشارکت معده

قی و غثیان، تسکین درد پس از قی (از علائم حتمی در تشخیص این نوع شقیقه) و سایر علائم شقیقه مادی

### □ علائم شقیقه ناشی از بخارات

احساس سبکی سر، طنین گوش، تسکین درد از ملاقات هوا و آب سرد، هیجان درد هنگام قبض شکم، گرمی ملمس سر، ضربان عروق و نبض سریع

### □ علائم شقیقه ناشی از ریح

احساس سبکی سر، تمدد در سر، دوی در گوش و سردی ملمس سر



# عصابه

## □ علائم عصابه ناشی از حرارت ساده:

درد بیمار از صبح شروع شده، پس از زوال آفتاب کم می شود و در شب چیزی از آن باقی نمی ماند، بیمار قبل از ابتلا در معرض هوای گرم قرار گرفته یا در کنار آتش نشسته، در شرایطی که در هوای گرم بسر می برده خود را در معرض هوا یا اب سرد قرار داده است.

## □ علایم مشترک

درد شدید بالای ابروها، در حالات شدید بیمار قادر نیست چشمهاش را باز کند، نور روشنایی موجب ازارش می شود، پس از زوال آفتاب درد کاهش یافته ولی بطور کامل از بین نمی رود.

## □ علائم عصابه ناشی از حبس زکام:

ابتلا به صداع پس از زکام، تناول اغذیه حار یا بس در ابتدای زکام

□ علائم عصابه ناشی از صعود اخلاط بخاری: بیمار در طول شبانه روز درد را احساس می کند، حتماً قبل از ابتلا در معرض هوا یا اب سرد قرار گرفته است.





# علاج صداع

□ قوانین کلی علاج صداع

□ تدابیر حفظ الصحه

□ شش اصل ضروری یا سته ضروریه

□ اعمال یداوي مناسب هر سبب

□ درمان با ادویه مخصوص هر سبب

داروهای مفردہ یا مرکبات

# شش اصل ضروری زندگی

اسبابی که برای حفظ تندرنستی  
ضروری اند اسباب ضروری گویند





## عوامل محیطی و سلامتی

امروزه مهمترین عامل ایجاد بیماری در انسان سبک زندگی بویژه تغذیه غلط است.

□ سه اصل ورزش، مدیریت خوردنی ها و مدیریت خواب و بیداری مهمترین اصول هستند.

□ ضرورت پاکسازی صحیح: دلایل مختلفی مانند استفاده از سموم کشاورزی، بکار بردن مواد نگهدارنده و رنگی در غذاها و آلانینده های هوا از موارد سبک زندگی جدید موجب تجمع سموم و افزایش مواد زائد در بدن می باشد.





# قوانين کلی علاج صداع

- در درمان، **تليين شكم** مد نظر می باشد. هرگاه سردرد با تب بود، علاج تب توجه شود.
- در موارد مادی بودن بیماری ابتدا **نضج و گشايش مسامات** مانند تليين ... و **قوانين ديگر** استفراغ واجب است.
- اگر **سردرد با نزله** همراه باشد استعمال روغن ها، سركه و گلاب و هر عمل سرد کننده و مرطب ممنوع است به اسهال و تليين شكم و تبديل مزاج و تقويت سر باید توجه نمود.
- بهتر است درمورد **سردرد با نزله** (ضمن درمان نزله)، شدّ و بستن اطراف (اندام ها)، دلك و گذاشتن اندام ها در آب گرم بمنظور عدم افزایش فضولات و میل مواد به سمت اسفل انجام گردد.
- نکته مهم:** عوام در سردرد مخدرات طلا می کنند اما گاهی به هلاک می انجامد و **حکما منع کرده اند و عند** الضرور اصلاحش کنند با زعفران و بابونه که مصلح افیون است.

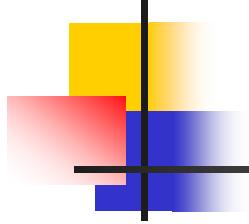


## قوانین و پرهیزات مشترک (سردرد مادی)

- پرهیز از خواب بعد از غذا و زیادی خواب شب
- استفاده از رائحه درمانی (شمومات و طیوبات): با توجه به نوع مرض و مزاج بیماری و مزاج دارو
- پرهیز از مصرف غذاهای مبخره (سیر، پیاز، تره، خردل) و نفاخه و دیر هضم
- پرهیز از غذاها و ادویه های سردرد آور مثل جوز، شاهدانه، زعفران، دارچین
- دلک و ماساژ کف پا (پاشویه) در درمان اکثر سردردها نافع ترین عمل یداوی است.

# توصیه‌های غذایی در بیماران مبتلا به سردرد



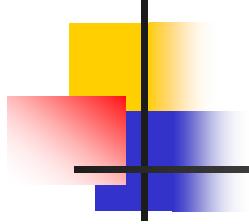


# حکیم زکریا رازی:

مَهْمَا قَدَرْتَ أَنْ تُعَالِجَ بِالْأَغْذِيَةِ، فَلَا تُعَالِجْ بِالْأَدْوِيَةِ

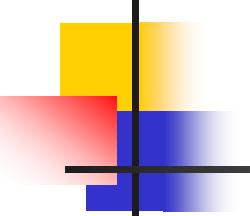
تا زمانی که می توانی با غذا معالجه نمایی، به استعمال دارو نپرداز.





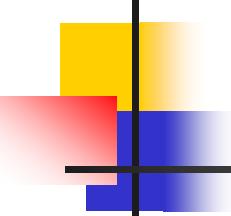
# پرهیز بیماران مبتلا به سردرد

- غذاهای نفاخ
- دیرهضم
- ترش (مخصوصاً سرکه)
- میزان مصرف غذا و آب را کم نمایند



# توصیه‌های کلی در سردرد گرم

- تنظیم ساعات غذا خوردن و ساعات خواب
- اجتناب از اسباب به وجود آورنده سردرد مثل:
- راه رفتن در آفتاب
- قرار گرفتن در معرض هوای گرم و اشیای گرم
- حمام گرم
- حرکات جسمانی شدید
- خشم و غصب
- جیغ و داد
- گوش دادن به صداهای نا亨جار و بلند
- بوییدن مواد دارای طبیعت گرم
- پرهیز از غذاهای تند و پر ادویه و غذاهای دارای طبیعت گرم مثل شنبلیله، فلفل، زنجفیل، زنیان
- پرهیز از مصرف غذاها و داروهای زیان آور برای مغز مثل خرما، گردوبی کهنه، سیر، پیاز، خردل و سیاهدانه.



# غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج گرم

- .۱. غذاهای سرد و تر مانند ماءالشعیر، آش جو
- .۲. سویق جو با عرق بید، بید مشک، نیلوفر یا شربت نیلوفر، شربت بنفسه، و یا بدون شربت
- .۳. سویق گندم مقشر با اسفرزه و کمی شکر (سرد شده)
- .۴. غذاهای بدون گوشت از اسفناج یا کدو یا خرفه یا پنیرک به تنهاei یا با ماش یا عدس سرخ و یا برنج همراه اندک ترشی مانند آب لیمو یا آب غوره یا آلو یا تمرهندی یا زرشک یا ریواس یا انار ترش یا سیب ترش و یا مثل اینها همراه کمی شکر و روغن بادام شیرین.

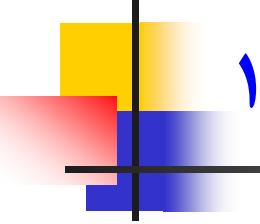
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج گرم ۲

- .۵ خبز مفسول به این صورت که نان را ریزه نمایند و بر آن آب سرد بریزند و یک دو مرتبه تبدیل نمایند پس آب انارِ ترش و یا سرکه و یا آب غوره و یا آبی که بالای ماست می‌ایستد که قوی التبرید و شدید التطفیله است داخل کرده تناول نمایند.
- .۶ نان را در آب دوغ خورد کرده سرد کرده تناول نمایند.
- .۷ هر گاه طبیعت ضعیف باشد بقول ذکر شده در بالا را با بعض لحوم بچه بز و گوسفند شیر خواره و یا طیور خفیفه مانند بچه مرغ و یا دراج و یا تیهو طبخ نموده تناول نمایند.

## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج گرم ۳

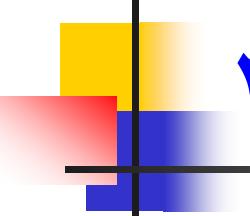
- .۹. میوه‌های مناسب در این بیماری عبارتند از میوه‌های سرد و تر مثل انار، گلابی، هندوانه، آلو بخارا، قراصیا، به، سیب، زردالو، آبالو، شفتالو، توت شامی و مانند اینها مخصوصاً که سرد نموده باشند.
- .۱۰. سبزیجات تر مانند کاهو و کاسنی خصوصاً با سرکه. و مغز خیار و خیار چنبر تازه با ماست قوى التطفيه هستند.
- .۱۱. آنچه در ماست ریزند و پرورده نمایند مانند کدو، کنگر، پنیرک و خرفه همراه ماست همچنین تناول اینها با آب غوره و یا انار ترش و یا میخوش.
- .۲۱. و اگر در طبیعت قبض باشد باید که استعمال فواكه و بقول قابضه ننمایند بلکه ملیّته مرخیه مانند آلو و زردالو و تمرهندی و اسفاناخ و بقله الحمق و امثال اینها.





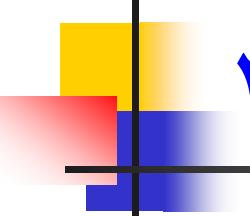
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج سرد ۱

۱. تقلیل غذا و ترک آن به حسب طاقت و اگر به سبب ضعف نتواند غذا را ترک نماید باید غذای بدون گوشت از نخود و تخم کافشه و کمی شکر میل نماید.
۲. قلیه‌های تهیه شده از گوشت‌های لطیف گرم مانند گوشت جوجه مرغ و دراج و تیهو و کبک و امثال اینها با ادویه گرم، مقوی و خوشبو مانند زیره و فلفل و قرنفل و هیل بوا و دارچین تناول نمایند.
۳. پرهیز از آشامیدن آب سرد و چیزهای سرد و رسیدن هوای سرد.



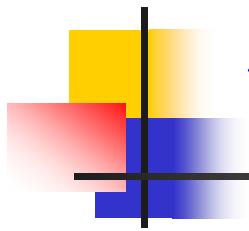
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج سرد ۲

- .۴. گرفتن بخور مزورات و شورباجات نافع خصوصاً در حین اکل که گرم باشد و بخار آنها به دماغ برسد و عرق آید.
- .۵. تناول خشکبار مانند انجیر خشک، مویز، خرماخارک، پسته.
- .۶. زرده تخم مرغ عسلی با پلو و یا نان گندم
- .۷. رشته با آب نخود با زیره و فلفل و روغن زیتون یا گاو
- .۸. اسفیدباجات
- .۹. مطنجنات



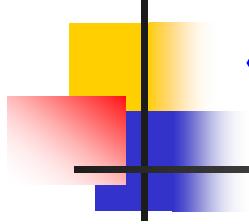
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج سرد ۳

۰۱. نخودآب قرطم متوبل به توابل حاره مانند دارچین، قرنفل، هیل بوا، زعفران، گشنیز خشک، زیره نرم.
۱۱. نخودآب حاوی روغن زیتون، شوید، دارچین و خولنجان
۲۱. مرباهاei مناسب: گل قند، مربای اترج، مربای زنجبل با عسل، حلوا شکری و عسلی، ماءالعسل.



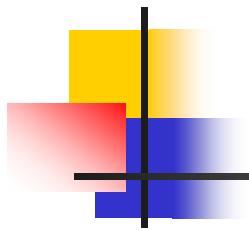
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج خشک ۱

- .۱. غذاهای تر مانند آب گوشت بزغاله، بره شیرخوار، جوجه مرغ چاق، کبک، تیهو، دراج و مانند اینها
- .۲. آب گوشت‌های مذکور با روغن بادام و یا گاو
- .۳. زرده تخم مرغ نیم برشت و یا آب پز
- .۴. ماهی کوچک رضراضی
- .۵. آب گوشت گردن بز
- .۶. فالوده ساخته شده از آرد گندم و روغن بادام
- .۷. ماءالشعیری که در آن تخم خشخاش سفید و یا شیره آن داخل نموده باشند



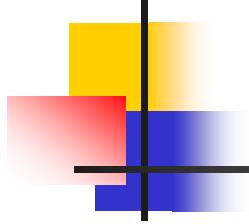
## غذای بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج خشک ۲

- . ۱. کاهوی آب پز
- . ۲. اگر با یبس حرارت نیز باشد آب خرفه با سکنجبین رمانی، شربت بنفسه و شربت رمانین بیاشامند و تغذی به بقول رطبه، مانند اسفناج، کاسنی، خرفه، کدو، خیارزه، خیار و امثال اینها نمایند.



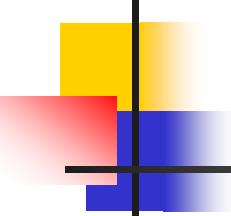
## بیمار مبتلا به سردرد ناشی از سوءمزاج خشک

- نکته: بیمار باید در طول درمان از اموری مانند بیداری، تعب و خستگی، آمیزش جنسی، هم و غم اجتناب کند. در این بیماران نشستن در مکان سرد، نزدیک آب و کنار فواره‌ها و استفاده از حمام تری بخش نیز مفید است



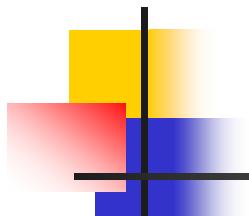
# سردرد دموی

- .۱. حفظ لینت مزاج
- .۲. مصرف ماءالشعیر طبی
- .۳. آش‌های ترش دارای طبیعت سرد  
شربت تمرهندی یا شربت آلو
- .۴. سبزیجات و میوه‌جات دارای طبیعت سرد
- .۵. ربهای ترش که مانع صعود بخارات به سر می‌شوند



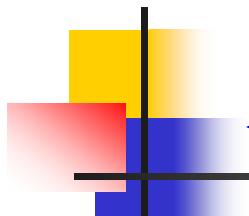
## سردرد صفراوی: پرهیز

- .۱ هر چیزی که سبب تولید صفرا می‌شود مثل: غصب، بی‌خوابی، روزه، ورزش در هوای گرم.
- .۲ پرهیز از کاهش حجم غذا
- .۳ پرهیز از تاخیر زمان غذا
- .۴ پرهیز از غذاها و نوشیدنی‌های گرم
- .۵ پرهیز از نگاه کردن به اشیای براق و روشن
- .۶ پرهیز از شنیدن سر و صدای بلند



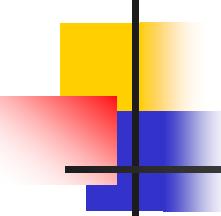
# سردرد صفراوی: غذا

- .۱ ماءالشعير طبی در صورت تب
- .۲ آش‌های ترش سرد
- .۳ شربت تمراهندی یا شربت آلو
- .۴ سبزیجات و میوه‌جات دارای طبیعت سرد
- .۵ روبهای ترش که مانع صعود بخارات به سر می‌شوند
- .۶ حفظ لینت مزاج



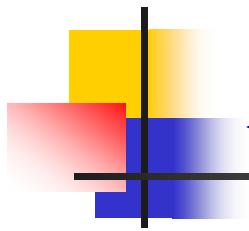
## سردرد بلغمی: پرهیز

- .۱ نوشیدن آب سرد، حتی مضمضه با آن
- .۲ خوردن غذاهای با طبیعت سرد
- .۳ خوردن غذاهای ترش به خصوص سرکه
- .۴ پرهیز از پرخوری
- .۵ پرهیز از نوشیدن آب هنگام صرف غذا و تا دو ساعت پس از آن
- .۶ پرهیز از خوردن غذا یا خوراکی دیگر قبل از هضم غذای پیشین



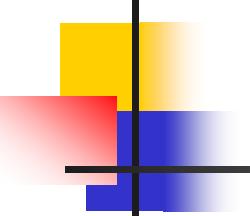
## سردرد بلغمی: غذا

- .۱ اغذیه حاره ناشفه رطوبات مانند قلیه‌ها، کبابها و مطجنات مبزره با ابازیر حاره، مانند دارچینی، قرنفل، خولنجان، کرویا و مانند آینه‌ها.
- .۲ لحوم طیور صحرائی خفیف مانند دراج و تیهو و بچه کبوتر و مرغ و گوسفند با لب قرطم.
- .۳ محافظت نمایند که زیاده طعام و شراب ننوشند. و یا اقتصار نمایند بر نخود آب با زیره و شبت.
- .۴ اجتناب از اغذیه مبخره مصدعه و بارده رطبه.



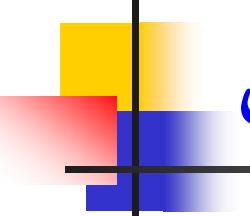
# سردرد سوداوی: پرهیز

- .۱ بادمجان
- .۲ گوشت گاو
- .۳ گوشت خشک کرده و کنسرو شده
- .۴ پنیر کهنه
- .۵ سرکه کهنه
- .۶ باقلاء
- .۷ کلم



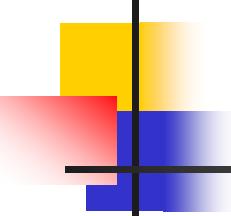
# سردرد سوداوی: غذا

- گوشت بره و بزغاله شیرخواره فربه
- حریره بادام با خشخاش
- حلوای بادام با خشخاش
- پسته
- نارگیل
- انار
- انگور، مویز و کشمش
- شوربای ماکیان فربه
- شوربای تیهو و دراج
- شوربای جوجه مرغ
- شوربای ساده کبک
- شوربای کبک که حاوی چغندر، زردک، ادویه غذایی گرم و روغن بادام باشد.
- تخم مرغ عسلی
- نخودآب جوجه مرغ



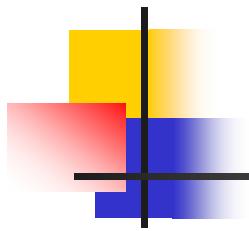
# سردرد حادث از قوت حس دماغ و ذکای آن

- اندک تبلید حس دماغ با تغليظ غذای آن:
- با آشامیدن سویق جو با آب انار اگر مزاج دماغ گرم باشد.
- اغذيه غليظه مانند مغز سر گوسفند و پاچه آن مطبوخ با جو مقشر.
- هريسههای معمول مطبوخ از گوشت بچه گاو اگر هضم قوى باشد والا از گوشت بچه بزغاله و برء شيرخواره يا بقول بارده مانند برگ کاهو و خرفه و گشنيز تازه و امثال آن.
- گوشت ماهی تازه موافق است.



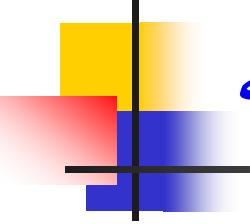
## سردرد حاصل از ضعف دماغ

- تقویت دماغ نمایند به مقویات آن از اغذیه و اشربۀ عطرۀ لطیفه مانند گوشت تیهو و دراج و جوجه مرغ و مانند اینها با نخود، زعفران، دارچینی، قرنفل و مانند اینها یعنی نخودآب معمول از اینها.
- باید که گشنیز خشک در اکثر غذاهای او داخل نمایند.
- تقلیل غذا نمایند.
- ملاحظه نمایند که غذا در معده فاسد نگردد که ابخره و ریاح ردیه آن صعود نماید.
- بوئیدن بخار قلیه جگر نافع است. به این صورت که بگیرند جگر گوسفند و یا بز و بریده با پیاز بریان نموده با گشنیز و زیره با اندک آبی پخته و اندکی روغن گاو داخل کرده، ثانیاً بریان نماید با قدری زیره و گشنیز و بعد از آن اندک زعفران و مشک داخل کرده سر دیگ را پوشیده پیش روی مریض آورند و ردائی بر سر او اندازند و سر دیگ را اندک باز نمایند تا بخار آن بر سر و دماغ او برسد و به حد طاقت و احتمال قوت بخار آن را بگیرند.



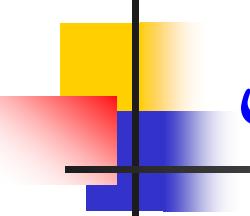
# سردرد حادث از تزعزع و تحرک دماغ

- تغذیه به اغذیه و مزورات لطیفه.
- دعه و سکون
- نوم طویل بر فرشهای نرم، خصوصاً بر پشت.



## سردرد حادث از سده به سبب اجتماع اخلاط غلیظه

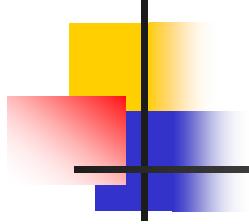
- تغذیه نمایند به اغذیه لطیفه غیر مبخره.



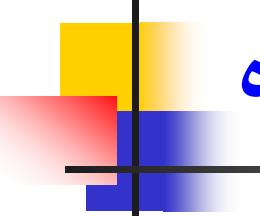
## سردرد حادث از ریاح و بخارات محتقنه در رأس

- تغذیه به اغذیه لطیفه مانند نخود آب مطبوخ با لحوم خفیفه مانند جوجه مرغ و دراج و تیهو و خروس بچه و گوشت بچه گوسفند با لب قرطم و ابازیر حاره کاسره ریاح مانند زیره، فلفل، هیل بو، قرنفل، دارچینی و مانند اینها.
- آشامیدن آبی که در آن مصطفکی جوشانیده باشند.
- اجتناب نمایند از اشیای مبخره مولده ریاح.



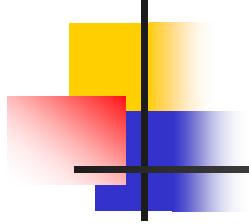


# سردرد به مشارکت سوءالمزاجات مرکب معده



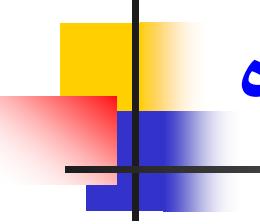
## نوع اول: سوء مزاج صفراوى معده

- تغذیه نمودن به مزوراتی که در آنها چیزی ترش مانند غوره، انار، تمراهندی، آلو و مانند اینها باشد یا غوره کشمش و شیره بادام.
- یا مزوره ماش مقشر و اسفناج و کدو با شیره بادام.
- قی با سکنجبین و آب گرم و نمک یا تخم خربزه و سرمهق و خبازی یا ماءالشعیر با سکنجبین و تغذی نمودن به لحوم لطیفة خفیفه، مانند جوجه مرغ و خروس بچه و با آب غوره و سماق و زرشک و آب انار چاشنی دار.
- استفراغ صfra به ادویه مخرجه صfra و مسله آن به مانند نقوع صبر و هلیله زرد و یا ایارج (در صورت تشرب خلط صفراوى)



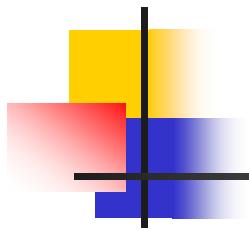
## نوع دوم: سوء مزاج بلغمی معده

- قلیه‌ها
- مطنجنات
- زیرباجات شکری و عسلی با افایویه حاره.



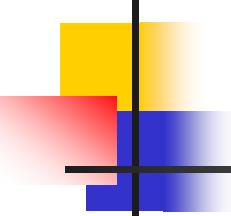
## نوع سوم: سوء مزاج سوداوى معده

- تغذيه نمایند به مزورات متخذه از نخود آب با لب حب القرطم و مانند آن.
- اغذيه و اطليه متخذه از لحوم لطيفه خفيفه مانند گوشت بزغاله و جوجه مرغ فربه و نان گندم و زردهه تخم مرغ نيم برشت فواكه حاره رطبه و لبوب.
- اجتناب نمایند از اغذيه غليظه مولده سودا.



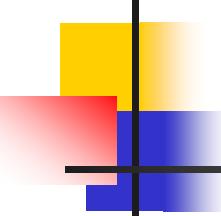
## سردرد حادث از ارتقای بخارات متولده در معده نزد طبخ طعام و بعد انهضام:

- باید که غذا مزوره حب الرمان و یا لیمو و یا سماق و یا غوره با اسفناج و کدو پخته باشد.
- تناول نان با سرکه جهت آنکه اینها مانع صعود بخاراند از سر.



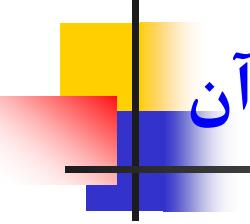
## سردرد حادث از گرسنگی بسیار

- اطعام به آنچه مشاکل مزاج آن است
- خوردن چند لقمه نان با آب انارین و یا انار میخوش.
- آشامیدن ربوب حامضه مانند رب ریباس، غوره، سیب، به، انار و مانند اینها.
- خواب و هدو و سکون در مواضع بارده رطبه طیبه الرائحة.
- ترطب اوقات غذا تا آنکه نیکو هضم یابد بر استقامت یکدفعه و یا دو دفعه.



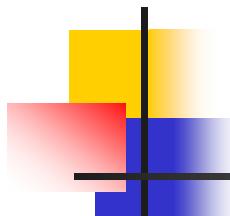
## سردرد حادث به عقب جماع

- تغذیه نمودن به اغذیه خفیفة لطیفه، مانند نخود آب گوشت بره و بزغاله شیرخواره و طیور خفیفة مانند تیهو و دراج و گنجشک و مغز کله گنجشک و قلیه‌ها و شورباها معموله از آنها، با بعض فواكه مانند سیب و به و زردک یا با ماش مقشر یا زرده تخم مرغ نیم برشت که نبات و دارچینی بر آن پاشیده باشند.
- خوردن هریسه و آشامیدن ماءاللحم و یا شیر تازه دوشیده، اگر شیر موافقت نماید و نفح و لینت نیاورد.
- تناول فواكه طیبه و بوئیدن آنها و عطرها، و لبوب و جوارشات باهیه مقویه ارواح رئیسه و مربای زردک.
- سکون در مساکن طیبه و خواب نمودن بر فرشهای نرم.



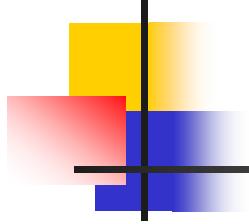
## سردرد بعد از جماع ناشی از ضعف اعضاء جماع کننده و اعصاب آن

- تغذیه نمودن به اغذیه لطیفة صالح‌الکیموس از لحوم مذکوره و مانند آنها.
- بوئیدن کباب که در حضور او بریان نمایند که بوی آن به مشام برسد.
- تناول کباب با نان گندم خمیری جید و یا باچلاو.
- سکون و راحت و تقلیل مباشرت و یا ترک آن بآلمره.



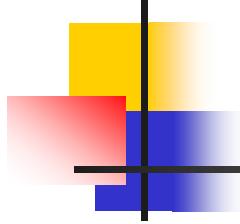
## سردرد حادث به عقب نوم و نعاس

- اجتناب نماید از تناول اطعمة رطبه مانند شیر و آنچه از آن سازند.
- اجتناب از ماهی خصوصاً تازه آن و میوهها و بقول تر.



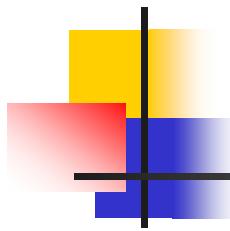
## بیضه ( خوده )

- باید که اغذیه غیر مبخره تناول نماید.



# عصاپه

- تغذیه به مزورات با سرکه و شکر و یا با ماءالشعیر و مانند آن.
- اجتناب نمایند از ادویه و اغذیه حاره مسخنۀ معده و از مخدرات.



# ثقل رأس

- تغذیه نمودن با غذاهای لطیف مانند نخود آب با شیره تخم کافشه یا ماءالشعیر یا کشکالشعیر یعنی آش جو و یا شوربا و آب گوشت لحوم خفیفه.



موفق باشید