

امروزه طب سوزنی، به عنوان یک دستاورد برای پیشگیری از میگرن مورد استفاده قرار گرفته است. این درمان هرچند رواج چندانی ندارد، ولی برای درمان حملات میگرن مزمن استفاده شده است. وقتی این درمان، توسط یک متخصص ماهر طب سوزنی همچون دکتر کنایون عمانیان، بهترین دکتر طب سوزنی تهران انجام شود بسیار بی خطر بوده و معمولاً مشکلات جدی را به همراه ندارد. شاید از دوستان و اطرافیان خود درباره درمان میگرن با طب سوزنی شنیده باشید. نتایج به دست آمده از آزمایشات تحقیقاتی نشان می دهد که طب سوزنی، در واقع یک دستاورد موثر برای مدیریت کردن میگرن می باشد.



درمان میگرن با طب سوزنی در تهران

طب سوزنی بعنوان یک دستاورد برای پیشگیری از میگرن مورد استفاده قرار گرفته است. این درمان هرچند رواج چندانی ندارد، ولی برای درمان حملات میگرن مزمن، استفاده شده است. وقتی این درمان توسط یک متخصص ماهر طب سوزنی انجام می شود، بسیار بی خطر بوده و معمولاً مشکلات جدی را به همراه ندارد. شاید از دوستان و اطرافیان خود درباره طب سوزنی برای میگرن شنیده باشید. نتایج به دست آمده از آزمایشات تحقیقاتی نشان می دهد که طب سوزنی، در واقع یک دستاورد موثر برای مدیریت کردن میگرن می باشد.

طب سوزنی چگونه برای درمان میگرن عمل می کند؟

یک جلسه متداول طب سوزنی، شامل فرو بردن سوزن های ریز در نقاط طب سوزنی در بدن، و پس از آن کار کردن بر روی سوزن ها با ملایمت می باشد. متخصصان طب سوزنی می گویند که این کار، جریان خون در بافت ها را از طریق مکانیسمی که در طب سنتی تحت عنوان رفلکس آکسون شناخته شده است، ارتقا می دهد و عروق کوچک بافت اطراف سوزن را گشاد می نماید.

ولی تئوری های دیگری نیز وجود دارد که نحوه عملکرد طب سوزنی را شرح می دهد و متخصصین طب سوزنی، معتقدند که بیش از تنها یک فرایند در تسکین دادن علائم دخیل می باشد. باور بر این است که طب سوزنی از فعالیت سیستم عصب پاراسمپاتیک پشتیبانی کرده و به بدن اجازه می دهد تا ضربان قلب، سرعت تنفس و فشار خون را که همگی در زمان مختل شدن می تواند باعث شروع میگرن شود، در سطح بهینه حفظ نماید.

گفته می شود کشش عضلات که می تواند واکنش درد بدن را بیش از حد تحریک کند، با اجرای جلسات مکرر طب سوزنی قابل تسکین است. تغییرات در فعالیت فیزیکی مغز نیز در کاهش دفعات تکرار میگرن بعد از یک سری جلسات طب سوزنی، ایفای نقش می کند. با محدود کردن نقاط طب سوزنی به بازوها و ساق پاها و اجتناب از نواحی سر و گردن، تأثیرات تسکین درد طب سوزنی، فعال می شود و در عین حال، از اتساع وریدی که می تواند میگرن را تشدید کند، اجتناب می نماید.

استفاده از طب سوزنی در پیشگیری میگرن مزمن

طب سوزنی بخصوص در میان افرادی که می خواهند از عوارض جانبی داروهای پروفیلاکتیک مزمن دوری کنند ، بعنوان گزینه پیشگیری در نظر گرفته می شود. برخی مطالعات علمی وجود دارد که مزایای طب سوزنی در پیشگیری از میگرن را مورد حمایت قرار می دهد.

قطعاً یک درمان مثل طب سوزنی، می تواند تاثیر تسکین دهنده ای را القا کرده و باعث شود که مردم تاثیر سودمند آن را باور نمایند. زمانی که درمان میگرن با طب سوزنی برای پیشگیری استفاده می شود، به مدت ۵ تا ۱۰ هفته، چندین روز در هر هفته انجام می شود.

بعد از ۲۰ جلسه طب سوزنی انجام شده توسط یک دکتر طب سوزنی خوب در تهران ، شما کاهش تعداد دفعات تکرار میگرن را تجربه خواهید کرد. میزان ماندگاری این تاثیر و اینکه آیا توقف برگزاری جلسات منظم طب سوزنی، می تواند نتیجه پیشگیری از میگرن را حفظ کند یا خیر، نامعلوم است.

بعلاوه، طب سوزنی بعنوان یک درمان موثر برای برخی ناهنجاری هایی که باعث شروع میگرن می شوند نیز توصیه شده است. اگر دچار اضطراب، افسردگی، بی خوابی و ناهنجاری های مرتبط با استرس، شده اید، درمان ناهنجاری با طب سوزنی، می تواند در پیشگیری از حملات میگرن موثر واقع شود.



قبل از انجام درمان میگرن با طب سوزنی در تهران ، چه اقداماتی انجام دهیم؟

طب سوزنی یک تکنیک پزشکی شرقی سنتی است که همچنان متداول باقی مانده و در سراسر دنیا بعنوان درمانی برای بسیاری از مشکلات پزشکی، پذیرفته شده است. این روند به آموزش و تخصص نیاز دارد، بنابراین در هنگام یافتن متخصصی که ماهر بوده و برای شرح درمان و پاسخگویی به سوالات شما آماده باشد، دقت کنید.

به خاطر داشته باشید که سردردها گاهی می تواند نشانه یک مشکل پزشکی جدی از قبیل میگرن یا یک تومور مغزی باشد. البته همه سردردهای مزمن، میگرن نمی باشند. گاهی اوقات، سردردهای برگشتی، سردردهای عصبی یا عوارض جانبی یک دارو بوده و برخی از آنها در اثر مشکلات دیگری از قبیل دردناکی عصب سه قلو بوجود می آیند.

ضریب موفقیت آمیز بودن درمان میگرن با طب سوزنی:

بر اساس پژوهش ها و مطالعات بالینی که در مقیاس بزرگی صورت گرفته اند ، طب سوزنی در قیاس با پروسه های مراقبتی معمول ، در راستای کنترل و تسکین درد ، به طرز مطلوبی اثر گذار واقع می شود. علاوه بر این ، بر حسب آنالیز بدست آمده از نتایج یک مطالعه تصادفی که جامعه آماری آن ۱۸۰۰۰ نفر بوده است ، می توان گفت که طب سوزنی جهت درمان سردردهای میگرنی همچون مصرف داروهای مسکن بلکه هم بهتر و بیشتر ، درد را برطرف می سازد. در کل این پروسه ایمنی بالایی دارد و چنانچه تحت نظر فردی متخصص و با تجربه انجام پذیرد ، ریسک بروز عوارض تا حد چشمگیری پایین می آید.

سردرد میگرنی چیست و علت بروز آن چه می باشد ؟

در این قسمت از مقاله درمان میگرن با طب سوزنی به این موضوع پرداخته ایم. تا کنون ، منشا حقیقی بروز میگرن در میان افراد ، همچنان مجهول باقی مانده است. اما می توان گفت وراثت و فاکتورهای ژنتیکی از مهم ترین دلایل وقوع سردرد میگرنی در شخص می باشد. زمانی که تعادل موجود در سطح هورمون سروتونین در مغز به هم خورد ، میگرن نمود پیدا می

کند. وظیفه اصلی این ماده شیمیایی تنظیم میزان درد در سیستم عصبی است. پس در مواقعی که این هورمون در تعادل نباشد ، علائم میگرن به تدریج نمود می یابند.

نشانه های میگرن چیست ؟

سردردهای میگرنی بدین صورت هستند که در صورت بروز درد به صورت مداوم برای مدت طولانی در ناحیه سر ادامه پیدا می کند و عموماً یک طرف سر را درگیر می سازند. افراد مبتلا به میگرن ، به صدا و نور بسیار حساس می شوند و گاهی نیز این سردردهای دنباله دار موجب حالت تهوع و استفراغ می شوند. این بیماری می تواند بین ۴ ساعت تا ۳ روز بدون وقفه ادامه پیدا کند. همچنین تحقیقات نشان می دهند زنان به میزان بیشتری در معرض میگرن قرار دارند. با توجه با توضیحات فوق ، می شود آزردهنده بودن این بیماری را تا حدودی درک کرد. بنابراین بهتر است جهت کنترل و درمان آن اقدامات لازم انجام شوند که طب سوزنی یکی از موثرترین اقدامات درمانی به حساب می آید.

جلسات درمان میگرن با طب سوزنی به چه صورت است ؟

بهره گیری از علم طب سوزنی در جهت درمان سردردهای میگرنی می تواند بسیار کارآمد باشد. تعداد جلسات درمانی برای هر فرد با توجه به وضعیت سلامتی ، پیشینه پزشکی ، شدت و تعداد دفعات وقوع میگرن و سرعت پاسخ گویی بدن به پروسه درمان ، توسط بهترین دکتر طب سوزنی در تهران تعیین می گردد. در شرایط معمول متخصص از بیمار می خواهد هر ۱ الی ۲ هفته به مدت ۱ الی یک و نیم ماه ، برای انجام جلسات درمانی در مطب حضور یابد.

مشاهدات و تحقیقات علمی در مورد تاثیر درمان میگرن با طب سوزنی چه چیزی را نشان می دهند ؟

پژوهش هایی که تاکنون در خصوص طب سوزنی و سردردهای میگرنی انجام شده اند حاکی از این هستند که فرایند طب سوزنی در وهله اول راهکاری برای کنترل سردردهای میگرنی است نه اینکه بعد از نمود یافتن میگرن آن را درمان کند. در حقیقت می توان گفت اگر شما به سردردهای میگرنی دچار هستید با انجام جلسات طب سوزنی می توانید از وقوع و وخیم شدن آن جلوگیری کنید.

چه کسانی برای کنترل میگرن ، نباید طب سوزنی انجام دهند ؟

هر چند طب سوزنی یک روند ایمن درمانی و کنترل کننده عارضه ها می باشد ؛ یک سری عوامل زمینه ای مانع از انجام آن ها برای افراد مبتلا به میگرن می شوند ؛ از جمله:

آلرژی داشتن به فلز یا سیلیکون

وجود عفونت بر روی ناحیه ورود سوزن

ابتلا به بیماری هایی که به روند انعقاد خون مربوط می شوند مثل هموفیلی

همچنین در جلسه مشاوره با بهترین دکتر طب سوزنی تهران قبل از درمان میگرن با طب سوزنی ، اگر به موارد زیر دچار هستید حتماً این مسئله را با دکتر طب سوزنی در میان بگذارید. آگاهی دادن کامل به دکتر از شرایط خود باعث می شود که ایشان در انتخاب روند درمانی مناسب بهترین نتیجه گیری را داشته باشد و در نهایت نیز پروسه به یک نتیجه خوب و رضایت بخش ختم شود:

در صورتی که به افت فشار خون به صورت مکرر یا غش کردن به طور ناگهانی مبتلا هستید

اگر در بدن تان دستگاه پیس میکر قلبی قرار گرفته است.

چنانچه به بیماری های قلبی ، عفونی یا دیابت مبتلا هستید.

زنانی که باردار یا مشکوک به بارداری هستند نیز باید پزشک را از این مسئله مطلع کنند

انتخاب بهترین دکتر طب سوزنی برای درمان میگرن

برای اینکه از جلسات درمانی خود به یک نتیجه مطلوب برسید ، باید حتماً یک متخصص طب سوزنی خوب برای خود انتخاب نمایید. ایشان با تجربه و دانش خود وضعیت شما را به طور دقیق بررسی می کند و مبتنی بر وضعیتی که دارید بهترین روند و برنامه درمانی را برایتان اتخاذ می کند. از آنجایی که شرایط بیماری افراد با یکدیگر یکسان نیست ، متخصص طب سوزنی باید به تفکیک برای هر شخص درمان مطلوب را بکار بگیرد.

چهار نکته ای که پیش از اولین ویزیت باید در نظر داشته باشید:

یک : نوع سردرد خود را بشناسید. در مراجعه به یک دکتر طب سوزنی خوب در تهران به منظور درمان میگرن با طب سوزنی ، اولین کاری که باید بکنید این است که علائم خود را به ایشان توضیح دهید. برای این کار ، باید آمادگی پاسخ به سوالات زیر را داشته باشید:

غیر از شما چه کسانی در خانواده از سردرد رنج می برند؟ اگر در این مورد اطلاعی ندارید ، بهتر است از اعضای خانواده خود سوال کنید ؛ زیرا که این موضوع کمک بزرگی به پزشک می کند.

میگرن شما چه حسی دارد؟ هر احساسی که دارید را برای دکتر توضیح دهید و تا جای ممکن وارد جزئیات شوید. درد تیز ، گرفتگی ، نیض زدن ، احساس فشار و سوختگی کلمات پیشنهادی برای توضیح این درد هستند.

درد در کجا حس می شود؟ فقط در یک طرف است؟ در یک طرف است و به سمت دیگر سرایت می کند؟ درد میگرن معمولا در جلو ، عقب ، کنار سر و پشت چشم ها حس می شود.

چه زمانی سردرد می گیرید؟ صبح خیلی زود یا آخر وقت؟ با سردرد از خواب بیدار می شوید؟ معمولا در طول هفته دچار میگرن می شوید یا آخر هفته؟ بهتر است این زمان ها را یادداشت کنید تا در روند درمان میگرن کمک بسزایی به بهترین دکتر درمان میگرن با طب سوزنی در تهران کرده باشید.

چرا درد در سر رخ می دهد؟ این موضوع می تواند بسته به عامل خاصی باشد. شاید با تغییر آب و هوا میگرن شما شروع می شود ، یا زمانی که سوار هواپیما می شوید و یا هنگامی که مشروبات الکلی می نوشید. اگر متوجه دلیل خاصی شدید ، حتما آن را به یاد داشته باشید.

سردردها چه مدت به طول می انجامند و رفع آن ها چقدر زمان می برد؟ آیا از همان اول شدید هستند و یا به مرور زمان شدتشان افزایش می یابد؟

دو : جزئیات میگرن را یادداشت کنید. اگر پاسخ به سوالاتی که پیش تر ذکر شد را در بازه زمانی خاصی یادداشت کنید ، به روند درمان میگرن با طب سوزنی کمک شایانی کرده اید. بدون این نوشته ها ، باید به حافظه خود تکیه کنید و این مسئله همیشه با اشتباهاتی همراه است.

سه : سوابق پزشکی را همراه داشته باشید. این سابقه ها شامل داروهایی که مصرف می کنید و یا به آن آلرژی دارید ، جراحی هایی که در گذشته انجام داده اید و سابقه خانوادگی میگرن می باشد. مخصوصا اطلاعات داروهایی که برای سردرد مصرف کرده اید را باید به همراه داشته باشید. برای مثال تا چه مدت از آن استفاده کرده اید و چرا مصرف را قطع کردید.

چهار : سوالاتی را در مورد درمان میگرن با طب سوزنی آماده کنید. بحث سلامتی که در میان باشد ، چیزی به اسم سوال بد یا احمقانه وجود ندارد. با پرسش و پاسخ شما این پیام را به دکتر خود می دهید که آماده بهبود یافتن هستید و حاضر به انجام دستورات ایشان می باشید. این سوالات را نیز در کنار مواردی که قبلا گفته شد بنویسید.



نکات مربوط به بعد از درمان میگرن با طب سوزنی در تهران

بعد از بهره بردن از سوزن درمانی برای درمان میگرن ، اقداماتی هستند که بیمار باید برای مدت کوتاهی از انجام آن ها اجتناب کند. این امر به علت جلوگیری از بروز عوارض و همچنین بهبود مزایای طب سوزنی برای درمان سردرد می باشد. در ادامه برخی نکات را ذکر کرده ایم:

در موقعیت های پر استرس فرار نگیرید

همانطور که می دانید ، این فرآیند برای بیشتر مراجعه کنندگان تأثیری آرامبخش دارد ؛ بنابراین آخرین چیزی که باید در آن قرار گیرند ، موقعیت های تنش زا و استرسی می باشد. در صورت امکان ، توصیه می شود متقاضیان زمانی به یک متخصص خوب طب سوزنی در تهران مراجعه کنند که نیازی به بازگشت به کار نباشد. همچنین بهتر است درست پس از درمان ، تلوزیون مشاهده نکنند و به جای آن کتاب بخوانند ، به موسیقی گوش کنند و یا به یکی از سرگرمی های خود برسند.

از دمای سرد دوری کنید

بعد از درمان میگرن با طب سوزنی در تهران ، بدن به گرما نیاز دارد تا انرژی و خون را در بدن جریان دهد و کانال های انرژی مسدود شده را باز کند. در صورت امکان بهتر است بیماران از سرما پرهیز کنند و برای کاهش درد از یخ استفاده ننمایند.

از وسایل دیجیتال استفاده نکنید

تلوزیون ، گوشی موبایل و دیگر وسایل الکترونیکی اجازه نمی دهند بدن استراحت کند. استراحت کردن کمک می کند تا فواید درمان سردرد با طب سوزنی چند برابر شوند. همانطور که ذکر شد به جای استفاده از این وسایل ، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامش بخش گوش دهید.

در صورتی که احساس گیجی می کنید ، رانندگی نکنید

برخی مراجعین گزارش کرده اند بعد از سوزن درمانی برای درمان میگرن ، کمی احساس گیجی و سرگیجه داشته اند. به همین دلیل نیاز است فرد دیگری همراهتان باشد تا شما را به منزل برساند.

طب سوزنی چگونه میگرن را درمان می کند؟

سفتی و کشش عضلات گردن را کاهش می دهد

بهترین دکتر طب سوزنی تهران سوزن ها را در امتداد تریگر پوینت ها ، در جایی که ماهیچه ها منقبض شده اند قرار می دهد.

ترشح اندورفین را تحریک می کند

این طب با افزایش میزان تولید این هورمون درد را کاهش می دهد و احساس سلامتی را در فرد ایجاد می نماید.

گردش خون را افزایش می دهد

با تنظیم مواد شیمیایی در مغز که انقباض و انبساط رگ های خونی را کنترل می کنند ، التهاب را کاهش می دهد.

با ریلکس کردن بدن سطح استرس را کاهش می دهد

این امر با تنظیم سطح هورمون ها رخ می دهد. هورمون هایی مانند کورتیزول ، سروتونین ، نور ادرنالین و دوپامین در پاسخ بدن به استرس نقش دارند. زمانی که این هورمون ها به تعادل برسند ، بدن به شکل بهتری با استرس سازگار می شود. عدم تعادل سطح هورمون سروتونین در مغز یکی از عواملی است که روی ابتلا به سردرد تأثیر دارد و باید به طریقه درمان میگرن با طب سوزنی درمان شود.

سیستم ایمنی را بهبود می بخشد

باعث کاهش التهاب و افزایش تولید پروستاگلاندین (هورمونی که در کاهش درد نقش دارد) می شود.

هر چند وقت یکبار باید برای درمان میگرن سوزن درمانی انجام دهیم؟

بهره گرفتن از این طب برای درمان سردردهای میگرنی می تواند تأثیر خیلی مثبتی داشته باشد. تعداد جلساتی که برای شما تعیین می شود به شرایط شخصی ، سابقه پزشکی ، شدت سردردها و پاسخ بدن به این درمان وابسته است.

پیشنهاد می شود به مدت چهار تا شش هفته ، دوبار در هفته برای بهره گرفتن از این درمان به یک دکتر خوب طب سوزنی در تهران مراجعه کنید تا در کمترین زمان ممکن درد این بیماری را کاهش دهید.

غذاهایی که بعد از طب سوزنی برای سردرد باید بخوریم

همانطور که باید از انجام برخی از فعالیت ها خودداری کنید ؛ محدودیت هایی نیز در چیزهایی که باید بخورید و یا از آن دوری کنید وجود دارد. شاید شما نیز از این موضوع مطلع نشده باشید اما مواد خوراکی که می نوشید و یا می خورید نیز روی نتیجه این رویکرد اثر می گذارند.

در همین راستا باید بیان کرد برای اینکه فرد متقاضی از بیشترین مزایای این روند بهره بگیرد باید غذاهای سالم ، غیر فرآوری شده و سرشار از ویتامین و آنتی اوکسیدان میل کند. از جمله این مواد خوراکی می توان این موارد را نام برد : اسفناج ، چای سبز ، بروکلی ، سبزیجات و غیره.

نکته دیگری وجود دارد که باید به یاد بسپارید ؛ آن هم این است که عدم مصرف برخی مواد غذایی درست به اندازه خوراکی هایی که باید استفاده شوند اهمیت دارند. برای مثال فست فود ، نوشیدنی هایی که کافئین بالا دارند (چای و قهوه) ، مشروبات الکلی ، شکرهای تصفیه شده و در کل غذاهای فرآوری شده از این دست می باشند.

بعد از سوزن درمانی برای سردرد ، نیاز به استراحت هست؟

با اینکه نیازی نیست مراجعه کنندگان تا چند روز در رخت خواب بمانند و به طور کلی مثل یک بیمار رفتار کنند ؛ اما باز هم ضروری است تا چند روز بعد از انجام این رویه به خود سخت نگیرید و تا جای ممکن استراحت کنید. این اقدام به ظاهر ساده باعث خواهد شد مزیت های درمان میگردن با طب سوزنی به اوج خود برسد و متقاضی از احساس آرامشی که از این طب حاصل می شود بیشترین استفاده را ببرد. این کار تنها روی نتیجه طب سوزنی برای درمان سر درد تاثیر ندارد و به صورت کلی روی سلامت روانی و فیزیکی مراجعه کننده نیز تاثیر بسزایی خواهد داشت.

www.dr-ommair.com