

دلایل سردرد بعد از غذا چیست؟

3 اسفند 1401

یکی از مسائلی که لذت سیری پس از غذا خوردن را از ما می‌گیرد، سردرد بعد از غذا خوردن است.

شاید برای خیلی‌ها علت این سردرد مبهم باشد. به هر حال هر کسی انتظار معده درد بعد از غذا را دارد، اما تقریباً انتظار نداریم که بعد از غذا خوردن دچار **سردرد** شویم. اگر شما هم به این مشکل دچار شده‌اید، تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

دلایل سردرد بعد از غذا چیست؟ مصرف بیش از حد قند و شکر، مصرف بیش از حد نمک، مصرف مواد غذایی محرک میگرن، اختلال مفصل گیجگاهی و فکی، یخ زدگی مغز، اورای میگرن و سردرد بعد از غذا خوردن، چرا غذا خوردن باعث تحریک میگرن می‌شود.

دلایل سردرد بعد از غذا چیست

این نوع سردرد معمولاً در پشت چشم و شقیقه احساس می‌شود. عمده دلیل بروز آن، ضعف در معده، سوء هاضمه و ضعف سیستم گوارش است. با این حال در این قسمت از مقاله دلایل مهمی که سبب می‌شود تا شما دچار سردرد بعد از غذا شوید را برای شما شرح داده ایم.

مصرف بیش از حد قند و شکر

یکی از مواد مضر که در بسیاری از مواد غذایی نظیر سس‌ها و خوراکی‌های شیرین دیده می‌شود، قند و شکر مصنوعی است. این ماده مشکلات بسیاری را برای گوارش انسان ایجاد می‌کند. علاوه بر این، ثابت شده است که قند و شکر مصنوعی می‌تواند باعث ایجاد سردرد بعد از غذا شود. علت این اتفاق ایجاد هیپوگلیسمی است. در هیپوگلیسمی فرد دچار احساس سرگیجه شدید، سردرد، ضعف و تعرق شدید می‌شود.

مصرف بیش از حد نمک

غذاهای شور و پرنمک مثل غذاهای یخ زده، نمک سود شده، فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده، همگی می‌توانند در بروز سردرد پس از غذا تاثیر داشته باشند. طبق تحقیقاتی که در انگلیس انجام شده است، افرادی که میزان نمک بیشتری در طول روز مصرف می‌کنند، بیشتر دچار سردرد بعد از غذا خوردن می‌شوند. در ادامه تحقیقات مشخص شد که با کاهش میزان نمک مصرفی در طول روز، سردرد این افراد کاهش می‌یابد.

افزایش سدیم در خون، سبب می‌شود تا رگ‌ها برای جذب بیشتر خون، انبساط یابند. افزایش حجم خون در رگ‌ها، سبب تحریک مغز و سردرد خواهد شد.

مصرف مواد غذایی محرک میگرن

گاهی اوقات افراد غذاهایی مصرف می کنند که محرک میگرن هستند. به طور کلی غذاهایی که دارای تیرامین باشند. تیرامین بیشتر در غذاهای پروتئینی یافت می شود. این ماده فشار خون را افزایش می دهد و باعث تحریک سردرد میگرنی می شود.

اختلال مفصل گیجگاهی و فکی

گاهی اوقات افراد با جویدن دچار درد فک می شوند. این مشکل مدتی بعد از شروع غذا خوردن نمایان می شود. اگر شما هم از جمله افرادی هستید که دچار این مشکل می شوید، حتما دچار اختلال مفصل گیجگاهی و فکی شده اید.

از جمله عواملی که می تواند سبب بروز این اختلال شود، می توان موارد زیر را نام برد: سن، جنسیت، بی دندان، درمان ارتدزسی، اضطراب، افسردگی، عادت های دهانی و خوردن، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، زمینه های ژنتیک، اگر به این اختلال دچار شده باشید، حتما گرفتار سردرد بعد از غذا خوردن می شوید.



علت سردرد بعد از غذا و درمان آن

یخ زدگی مغز

این اتفاق زمانی رخ می دهد که شما یک غذای بسیار سرد مانند بستنی، یخ و از این قبیل خوراکی ها مصرف کنید. در این صورت احساس می کنید که مغز و صورت شما یخ زده است. این اتفاق، عارضه گانگلیون اسفنوپالاتین یا سردرد منجمد، سردرد بستنی و مغز یخ زده نام دارد. بر اثر این عارضه، وقتی یک چیز سرد با سقف دهان برخورد می کند، رگ های خونی به سرعت و در جا، انتقال خون به مغز را به شدت کم می کنند. این موضوع سبب سردرد بعد از غذا خوردن می شود.

اورای میگرن و سردرد بعد از غذا خوردن

یکی از مشکلاتی که افراد با سابقه میگرن دچار آن می شوند، اورای میگرن است. در این بیماری، فرد به دلیل درد شدید میگرن دچار شکم آشوبی و درد معده می شود. میگرن می تواند نواحی مختلف بدن را

دچار تاثیر کند. گاهی سردرد میگرنی با تاثیر بر بخش گوارش مغز آغاز می شود. در این شرایط، فرد تصور می کند دچار سردرد بعد از غذا خوردن شده است. در صورتی که میگرن او بخش گوارش مغز را تحت تاثیر قرار داده و در حقیقت، درد معده و شکم آشوبی، پس از میگرن ایجاد شده است.

چرا غذا خوردن باعث تحریک میگرن می شود؟

همان طور که در قسمت های بالاتر توضیح دادیم، میگرن می تواند به دلیل خوردن برخی غذاها رخ دهد. سردرد میگرنی بعد از غذا، بیشتر به دلیل حساسیت به آنتی ژن های موجود در غذا رخ می دهد. در بخش قبلی توضیح دادیم که غذاهای پروتئینی به دلیل حضور تیرامین سبب سردرد میگرنی می شوند. به جز گوشت ها و پروتئین ها، غذاهایی چون لبنیات، کربوهیدرات های بدون سبوس و کافئین نیز می توانند موجب بروز این نوع میگرن شوند. افرادی که دچار سوء مصرف الکل هستند نیز می توانند به این نوع میگرن دچار شوند.

توصیه پزشکی

پزشکان توصیه می کنند به جای حذف غذاهای مفیدی چون گوشت و لبنیات، از مقدار کم مصرف آن ها را آغاز کنید و کم کم بر مقدار مصرفی بیافزایید. در این صورت بدن به مصرف این مواد غذایی عادت کرده و دیگر دچار سردرد بعد از غذا نمی شوید. در رابطه با کربوهیدرات های بدون سبوس نیز می توانید از جایگزین سبوس دار آن ها استفاده کنید. برای مثال به جای ماکارونی و نودل از ماکارونی سبوس دار و به جای برنج سفید از [برنج قهوه ای](#) استفاده کنید.

گاهی اوقات میوه های بسیار ترش مثل پرتقال و لیمو نیز می توانند سبب بروز این نوع میگرن شوند. این میوه ها اگر جایگزین تامین ویتامین سی برایشان در نظر گرفته شود، می توانند از سبب غذایی حذف شوند.