

سردردهای مرتبط با قند خون چرا و چگونه؟

افزایش مصرف قند در انسان می تواند سبب افزایش آکنه ، افزایش وزن ، نوسانات خلقی و سردردهای شدید گردد. مصرف زیاد قند موجب نوسانات سریع در سطح قند خون شده و موجب سردرد می شود. لذا به دنبال گرسنگی چند ساعته و مصرف یکباره فرآورده های پر از قند مثل بستنی ممکن است فرد دچار سردرد گردد. نوسانات سطح گلوکز در خون بیش از سایر ارگان ها روی مغز انسان موثر و عامل سردرد است.

سردردهای مربوط به قند ممکن است مربوط به کمبود قند خون یا هیپوگلیسمی باشد که گاهی بدنبال رژیم غذایی بسیار سخت و یا وعده های غذایی با تأخیر یا نامنظم دیده می شود. هیپوگلیسمی ناشی از خستگی نیز گاهی با علائمی مانند میگردن همراه است که با استمرار وضعیت سبب اغما و مرگ می شود. هیپوگلیسمی ممکن است به دنبال درمان دیابت به عنوان یک عارضه جانبی ناشی از تجویز دارو ، مصرف الکل ، بیماری های شدید کبدی یا کمبود هورمون دیده شود.

اگر فکر می کنید که حمله هیپوگلیسمی را تجربه کرده اید ، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. افراد مبتلا به دیابت یا نقص هورمونی نیز باید با پزشکان خود در مورد برنامه های طولانی مدت تسکین علائم مشورت کنند ، که معمولاً شامل یک رژیم غذایی ساختاری است.

برخی از افراد نیز به دنبال مصرف قند بالا دچار خمار قند می شوند که ناشی از آزادی یکباره انسولین برای حذف با قند اضافی است که بدن انسان را شوکه می کند. البته اگر سردردهای با افزایش تشنگی ، افزایش ادرار و تاری دید همراه باشد لازم است فوراً با پزشک خود صحبت کنید تا سطح قند خون شما را کنترل کند.