ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۵۴، شهریور ماه ۹۳

گـــونـاگـــون

سلامت جسم و روح در ورزش نمودن حاصل می شود

گفتگوی زیر با یکی از جانبازان هشت سال دفاع مقدس است که در زمینه ورزش نیز افتخاراتی برای استان ایلام و دانشگاه علوم پزشکی کسب نموده است.

خودتان را معرفی کنید؟

علی اکبر خسروی متولد ۱۳۴۸/۶/۹هستم دارای مدرک کارشناسی بهداشت محیط و شاغل بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام هستم.

از چه سالی ورزش را آغاز کردید؟

بنده از حدود سال ۶۰ ایام نوجوانی همواره مشغول ورزش بوده ام و تاکنون نیز به صورت تخصصی در رشته دو و میدانی فعالیت نموده ام .

با توجه به اینکه شما از جانبازان دوران دفاع مقدس هستید، این مبحث در ورزش نمودن شما چه تأثیری داشته است؟

با لطف و عنایت خداوند متعال در سال ۶۶ به درجه جانبازی نائل شدم اما این امربه اثبات نشده که از پرداختن به ورزش کوتاهی کنم بلکه فعالیت خودم را بیشتر نموده ام.

آیا تاکنون در رشته دو و میدانی مقـامی کسب نموده اید؟

بله، چندین بار توانسته ام رتبه هایی را بدست آورم. در دو همگانی در رده ی ۱۰ کیلومتر در سال ۱۳۹۲ در استان مقام دوم را کسب نموده ام و در سال ۱۳۹۳ به مناسبت ده فجر مقام سوم ۱۰ کیلومتر را بدست آورده ام. همچنین در سال ۱۳۹۰ مقام دوم ۸۰۰ متر کشوری موفق به اخذ مدال نقره‌ی در سال ۱۳۹۲ در دو ۱۵۰۰ متر کشور مقام سوم را کسب برنده مدال برنز شده ام.

درپایان چه صحبتی بـرای مخاطبـان دارید؟

ورزش یکی از اصولی اسـت که همه ما بـایـد در زندگی از آن غافل نشویم زیرا تندرستی و سلامتی جسم و روح فقط در ورزش نمودن حاصل می شود. مهم نیست که سن ما چقدر باشـد و یا اینکه چه مسئولیت هایی در زندگی برعهده ماست بلکه بـاید ورزش را جزو اصلی ترین اولویت های زندگی خـود قرار دهیم. در پایان نیزبه عنوان یک عضو کوچک از خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی از مسئولین محترم خواهشمند که حمایت های مادی و معنوی لازم را از فعالان رشته های ورزشی به عمل آورند.

به مناسبت میلاد حضرت معصومه(س)؛ از بانوان شاغل در بیمارستان شهید مصطفی خمینی(ره) ایلام تجلیل شد

به مناسبت فرا رسیدن ولادت باسعادت حضرت فاطمه معصومه(س) و روز دختر، با حضور جمعی از کارکنان، از بـانوان شـاغل در بیمارسـتـان شـهـید مصطفی خمینی(ره) ایلام تجلیل شد.

بـه گزارش خبـرنگار وب دا، در این آیین تجلیل از بـانوان شـاغل بسـتری دارای اسـامی فاطمه و معصومه با اهداء لوح تقدیر تجلیل بعمل آمد و جشن ویژه این روز در بیمارسـتـان شـهـید مصطفی خمینی(ره) ایلام با پذیرایی از مدعوین برگزار شد.

در این آیین از هشـت نفر از بـانوان شـاغل در بیمارستان بـا اسـامی معصومه چناری، معصومه سـلیمانی، معصومه فتحـی زاده، معصومه نیازی، فاطمه قیصری، فاطمه پارسـی، فاطمه صیادی و معصومه بیگ زاده تجلیل و هدایایی بـه آنان اعطا شد.

گفتنی است که به مناسبت دهه کرامت نیز خادمین حرم ملکوتی ثامن الحجج حضرت امام رضا(ع) در روزهای ۱۴ و ۱۵ شهریورماه به منظور بـازدید از بیمارستان شـهید مصطفی خمینی(ره) و دیدار بـا کارکنان و بـیماران بستری در این بیمارستان به ایلام سفر نمایند.

سرپرست جدید شبکه بهداشت و درمان شهران معرفی شد

مراسـم تودیع دکتر جمشـیدی مدیر اسبـق و معارفه دکتر حـجـت اله آژ سرپرسـت جدید شبکه بهداشت و درمان شهران بـا حضور معاون بهداشتی، مدیر حراست دانشگاه علوم پزشکی ایلام و جمعی از کارکنان شبکه این شهرستان برگزار شد.

بـه گزارش خبـرنگار وب دا، در ابـتـدای این مراسم معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تقـــدیر از خدمات ارزنده همه کارکنان شبکه بهداشـت و درمان آبـدانان اظهار داشت: دکتر جمشـیدی مدیر شبـکه بهداشت و درمان شهرسـتان مهران کارهای ارزنده بسیاری در مدت تصدی این سمت بـه ثمر رسـانده اسـت و بـه واسـطه تعامل و همفکری با همکارانش موفقیتهای بسیاری دانشـته اسـت و همواره از وی بـه نیکی یاد می کنند.

دکتر راضی تاسری فر ادامه داد: خدمات دهی بـه مردم در این شـبـکه مرهون زحـمـات و حمایتهای عزیزانی همچون دکتر جمشـیدی است که بی دریغ خدمت می کنند و دلسوزانه امور را پیش می برند.

وی ادامه ضمن تقدیر از تلاش های صادقانه دکتر جمشـــیدی مدیر اسبـــق و دکتر آژ سرپرست جدید شبـکه بهداشـت و درمان شهرستان مهران خاطر نشان کرد: وقتی مدیر جدیدی بـــه جای مدیر خوب و ارزنده ای معارفه می شود کارش مشکل خواهد بود چون علاوه بر ادامه راه بـاید بـهـتر و خوسـتر از مدیر سابق عمل نماید.

در ادامه نیزمدیر اسبق شبـکه بهداشـت و درمان شهرستان مهران ضمن تقدیر از تلاش های خسـتگی ناپذیر مجموعه کارکنان این شبکه با اشاره بـه اهمیت و جایگاه خدمت بـه مردم گفت: خدمت صادقانه بـه مردم تلاشی مضاعف می طلبـد و بـاید در این راه از هیچ تلاشی فروگذار نباشیم.

دکتر جمشـــیدی تأکید کرد: خدمت در این شبکه از افتخارات بنده محسـوب می گردد و اشاله که دکتر آژ در سـمت سرپرسـت جدید شبکه بهداشت و درمان این شهرسـتان موفق باشند و از همه فرصت ها برای بهبود شرایط و خدمت به مردم نهایت استفاده را نمایند.

سرپرسـت جدید شبـکه بهداشـت و درمان شهرستان مهران نیز به عنوان دیگر سخنران این مراسم ضمن تقدیر از خدمات ارزنده دکتر جمشیدی مدیر اسبق و کارکنان شبکه بیان نمود: امید است که خدمت در این شبکه مورد رضایت مردم قـرار گیرد و بـرای ما فرصت مغتنمی اسـت که بـتوانیم در این شـرایط خدمتی درخور نام و شایسـته مردم این دیار را به آنان تقدیم کنیم.

دکتر حجت اله آژ بیان داشت: قطعاً با تلاش و پشتکار دلسوزانه می توانیم در انجام رسـالت خود که همان خدمت بـه مردم اسـت موفق ظاهر شـویم و لذا تحقـق این هدف همکاری همه جانبه و شایسته کارکنان شبکه بهداشت و درمان را می طلبد.

در پایان این مراسم از زحمات و خدمات ارزنده دکتر جمشیدی مدیر اسبق شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهران تقدیر و طی حـکـمی دکتر حجت اله آژ به عنوان سرپرسـت جدید این شبکه معرفی شد.

ثبت‌نام و خدمات مربوط به دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی ایلام انجام شد

کارشـناس امور دانشجویی معاونت فرهنگی و دانشـجویی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام از ثبـت‌نام از دانشـجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی ایلام در تاریخ ۲۹شهریور تا اول مهرماه خبر داد.

به گزارش خبرنگار وب دا، باقر بابایی با بیان اینکه ثبت‌نام از دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی ایلام در سـال تحصیلی ۹۴ - ۹۳ بـه مدت ۴ روز آغاز شـد، اظهار کرد: در جلسـاتی که در معاونت فرهنگی و دانشـجویی در خصوص استقبال از دانشجویان جدید الورود با حضور معاون و کارکنان این معاونت برگزار شد، مصوباتی بـا مضمون هماهنگی بـا دفتر نهاد مقـام معظم رهبـری در دانشگاه و بسـیج جامعه پزشکی استان به مرحله تصویب رسیدوی با اشاره بـه اینکه تمامی متقاضیان جدیدالورود خواهگاه در سال جدید تحصیلی اسکان خواهند یافت، ادامه داد:امسال تعداد ۴۴۰دانشجوی جدیدالورود در نیمسال اول ۹۴-۹۳ مورد ثبت نام قـرار گرفته و در روزهای گذشـته بـر اسـاس رشـته های پزشـکی، پیراپزشکی و دندانپزشکی گروه بندی شده اند.

کارشناس امور دانشجویی معاونت فرهنگی و دانشـجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ادامه داد: بـا منسجم‌سـازی تمامی مراحل ثبت‌نام در یک مکان توانستیم از سردرگمی و هدررفت وقـت دانشـجویان و بالطبـع خانواده‌های آنان جلوگیری کنیم که این اقدام موجب شده بود تا فرآیند ثبت‌نام در کمترین زمان ممکن با آسودگی خیال دانشجویان صورت گیردوی بـرنامه‌ریزی هدفمند و مشـارکت دلسـوزانه در معاونت فرهنگی را در جهت کسب رضایت‌مندی دانشجویان و خانواده‌های آنان عنوان کرد و یادآور شـد: بـطور حـتـم همیاری و هدایت دانشجو در اولین مراحل ورود و ثبت‌نام می‌تواند دیدی باز و مثبت از مجموعه دانشگاه در خاطر آن‌ها و خانواده‌های‌شان به یادگار بگذارد.

بابایی همچنین به اقدامات انجام شـده در معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام در راسـتای خدمت دهی به دانشجویان اشاره کرد و بیان داشت: احداث جایگاه اسکان موقـت و اسـتراحـت همراهان دانشـجویان، تدارک و تهیه غذای دانشجویان و همراهان، برگزاری مراسم استقبال در محل ثبت نام، اهدا گل و بسته های فرهنگی توسط اداره تعالی و فوق برنامه معاونت فرهنگی و دانشجویی، نصب بنر، استند و تابلوهای راهنما به جهت تسهیل در روند مراحل ثبت نام و ارائه توضیحـات در خصوص مراحـل ثبـت نام توسـط کارکنان این معاونت از جمله خدماتی است که به دانشجویان جدیدالورود و همراهان آنان تقدیم شده است.

افتتاح پنجمین بیمارستان تخصصی صحرایی سازمان بسیج جامعه پزشکی استان در ماژین دره شهر

پنجمین بیمارستان تخصصی صحرایی سازمان بسیج جامعه پزشکی استان در بـخش محروم ماژین شهرستان دره شهر در دومین روز از مهرماه امسال افتتاح شده است.

به گزارش خبرنگار وب دا، مدیر سازمان بسیج جامعه پزشکی استان ایلام در خصوص افتتاح این بیمارسـتان صحـرایی اظهار نمود: از روزهای اخیر و قبـل از برپایی این بیمارسـتان تخصصی صحرایی، تیم های پزشکی بسیج جامعه پزشکی استان شـامل پزشـک عمومی، ماما، پرسـتار و تکنسین دارویی به ۱۸ روستای حومه بخش ماژین اعزام و بـیش از ۴ هزار نفر از مردم از ویزیت دارو و رایگان بهره مند شده و قـریب بـه ۲ هزار نفر نیز توسـط پزشـک عمومی جهت ارجاع بـه متخصصین در ۱۱ رشته تخصصی در طول استقرار بیمارستان صحرایی غربالگری شده اند.

سرهنگ سامان زمانی ادامه داد: در طول برپایی بیمارستان تخصصی صحرایی سازمان بسـیج جامعه پزشکی استان در ماژین دره شهر علاوه بر بهره مندی مردم از ویزیت و دارو رایگان، از خدمات پزشکی رایگان در ۱۱ رشته تخصصی مردم این منطقه بهره مند خواهند شد.

وی خاطر نشان کرد: در بخش های پاراکلینیکی، اتاق عمل، رادیولوژی، سـونوگرافی، داروخانه، ایستگاه سلامت، دندانپزشکی و آزمایشگاه در طول برپایی این بیمارستان به عموم مردم خدمات رایگان ارائه خواهند داد.

مدیر سازمان بسیج جامعه پزشکی استان ایلام اضافه کرد: با عنایت به حضور جراحان در رشـته های تخصصی ارتوپدی، جراحی عمومی، زنان و زایمان و چشم، نیازمندان به عمل جراحی نیز به صورت رایگان تحت مداوا قرار خواهند گرفت.

وی تصریح نمود: در این برنـامه همکاری دانشگاه علوم پزشـکی ایلام، جمعیت هلال احـمـر استان و اعزام پزشکان متخصص در ۶رشته تخصصی از سازمان بسـیج جامعه پزشـکی اسـتان قـزوین و حـمـایت سـازمان بسـیج جامعه پزشـکی اسـتان ایلام، سپاه امیرالمومنین(ع) ایلام و همکاری فرمانداری، سپاه ناحیه، شبـکه بهداشـت و درمان، بیمارسـتان ولیعصر (عج) و ادارات شهرستان دره شهر و بخش ماژین برپا می گردد.

سرهنگ زمانی یادآور شد: پنجمین بیمارستان تخصصی صحرایی سازمان بسیج جامعه پزشکی استان در مورخ ۲ مهرماه به مدت سه شبانه روز در بخش محروم ماژین برپا خواهد بود.

زایمان طبیعی در بیمارستان کوثر ایلام رایگان است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: با همکاری و تعامل ارزنده رئیس بیمارستان خصوصی کوثر در راسـتای اجرای بسته طرح تحول نظام سلامت در اسـتان، زایمان طبیعی در این بیمارستان رایگان اعلام شده است.

بـه گزارش خبـرنگار وب دا، دکتر علی دل پیشـه در این خصوص اظهار داشت: از جمله بسـته های تعریف شـده در طرح تحـول نظام سلامت، ترویج زایمان طبیعی رایگان در بیمارستان های دولتی و خصوصی است و این اقدام شایسـته از سوی رئیس و دسـت اندرکاران بیمارسـتان خصوصی کوثر ایلام ما را در راه رسیدن به اهداف طرح تحول نظام سلامت و ارائه مطلوب ترین خدمات به مردم کمک می کند.

وی ادامه داد: طرح تحـول نظام سـلامت طرحـی اسـت که حمایت قاطع نظام و دولت را داراست و اشاله بتوانیم در قالب این طرح به گونه ای خدمت کنیم که نظام و دولت تدبـیـر و امید در راه خدمت به مردم موفق عمل نمایند.

رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام در خاتمه سـخنان خود ضمن تقدیر از همکاری صادقانه رئیس بیمارستان خصوصی کوثر ایلام در راسـتای رایگان نمودن زایمان طبـیعی بـیان داشت: اینگونه اقدامات که باعث ارتقاء سطح خدمات دهی به مردم می گردد، شایسته تقـدیر اسـت و امیدواریم که در آینده در راسـتای اجرای طرح تحول نظام سـلامت همکاری، تعامل و اقدامات اینچنین شایسته از بخش خصوصی بـرای خدمت به مردم شاهد باشیم.

برگزاری اولین جلسه کمیته نظارت استانی بر عملکرد مراکز درمان و کاهش آسیب ها در دانشگاه

اولین جلسه کمیته نظارت استانی بر عملکرد مراکز درمان و کاهش آسیب ها با حـضور رئیس دانشگاه و معاون درمان، مدیر درمان، دبیر شورای هماهنگی مبـارزه با مواد مخدر اسـتان، کارشـناس سـتاد هماهنگی و نمایندگان بهزیستی، سازمان نظام پزشکی، کارشناس درمان و حمایت های اجتماعی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

بـه گزارش خبرنگار وب دا، در این جلسـه رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام ضمن خوش آمدگویی بـه مدعوین اظهار نمود: در حال حاضر اعتیاد به یکی از پدیده های شوم جوامع بشری مبدل شده که قصور در مبـارزه بـا مواد مخدر بـاعث افزایش آسـیب های فردی و اجتماعی این معضل می گردد.

دکتر علی دل پیشه برگزاری جلسات کمیته نظارت استانی بـر عملکرد مراکز درمان را ارزنده و دارای ثبعات مثبت و سـازنده عنوان کرد و ادامه داد: هدف این کمیته بهبـبـود و ارتقای فرآیند بازدید، ارزیابی، نظارت و اعتبار بخشی مراکز بـه منظور ارتقـای ایمنی و کاهش عوارض جانبی خدمات ارائه شـده در مراکز درمانی و ارتقـای رضایت و رعایت حقوق مراجعین می باشد.

وی خاطر نشـان نمود: عملکرد مناسـب و ارزیابی ها و نظارت مسـتمر بـاعث می گردد که خدمات ارائه شده به مراجعین به بـهترین و مطلوب ترین شـیوه برسـد و از تخلفات احتمالی در این راستا جلوگیری شود.

در ادامه نیز اعضای کمیته نظارت استانی بر عملکرد مراکز درمان و کاهش آسیب ها بـه بـیـان دیدگاه ها و نقـطه نظرات خود در خصوص دسـتورالعمل نظارت، ارزیابـی و نحوه برخورد با تخلفات مراکز مجاز درمان و کاهش آسیب ایلاغیه وزیر کشور و دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور پرداختند.

گفتنی است این دسـتورالعمل بـا همکاری اعضاء کمیته نظارت کشوری و کمیته درمان و حمایت های اجتماعی تهیه شـده اسـت و وظیفه این کمیته نظارت بـرنـامه ریزی سالیانه ارزیابی و نظارت و معرفی موسسات مجری طرح نظارت و اعتبار بخشی میباشد.

مدیرکل آزمایشگاه مرجع سلامت:

نگهداری بطری های آب در آفتاب سرطان زاست

مدیرکل آزمایشگاه مرجع سلامت سازمان غذا و دارو گفت: ظروف آبهای بطری شده معمولاً پلیمری هستند و اگر به صورت غیر استاندارد نگهداری شوند و در معرض آفتاب شدید قرار بگیرند، مواد پلیمری در آب آزاد می‌شود که می‌تواند سرطان زا باشد.حسین رستگار در گفت و گو با فارس در پاسخ به این پرسش که آیا این درست است که آبهای بطری شده در صورتی که معرض آفتاب و گرما قرار بگیرند، سرطان زا می‌شوند، توضیح داد: بالاخره، هر چیزی که در شرایط غیر استاندارد قرار بگیرد می‌تواند آسیب رسان باشد، بطری‌های آب نیز چون از مواد پلاستیکی تشکیل شـده اند، اگر در معرض گرما و نور شدید آفتاب قرار بگیرند، می‌توانند مواد خطرناک پلیمری در آب آزاد کنند.

وی گفت: البته این مسئله برای همه آبهای بطری شده نیسـت و بسـتگی به شـرایط نگهداری دارد، فقط آنهایی که در معرض آفتاب شـدید قـرار بگیرند، می‌توانند دچار این مشـکل بشوند.بـاید روند توزیع تحـت نظارت قـرار بگیرد و معاونتهای بهداشـتی دانشگاههای علوم پزشکی مسئول نظارت بر این موارد هستند.مدیر کل آزمایشگاه مرجع سلامت سازمان غذا و دارو اضافه کرد: همه بـاید روش نگهداری درسـت بـطری‌های پلاستیکی آب را یاد بگیرند و این بـطری‌ها را در معرض آفتاب شـدید قـرار ندهندوی در پاسخ به این پرسش که آیا استفاده از ظروف شیشه ای یا دیگر انواع ظروف بـرای آبهای بطری توصیه نمی شود، ادامه داد: اگر از انواع دیگر بطری ها استفاده شود شاید بهتر باشد اما قیمت تمام شده محصول بالا می‌رود و دیگر همه توان خرید آن را نخواهند داشت.

وی اضافه کرد: استاندارد بطری آب در سازمان استاندارد تدوین شده است و این سـازمان مسئول نظارت بر این مسئله است

چرا نباید روی شکم بخوابیم؟

همه ما پس از گذراندن یک روز کاری سخت، خوابیدن و استراحت کردن را بهترین گزینه می‌دانیم اما باید این نکته را هم بدانیم که وضعیت بدن در حین خواب برای بهتر خوابیدن بسیار مهم است. به گزارش ایسنا، یکی از عادات نادرست افراد هنگام استراحت، خوابیدن روی شکم است. خوابیدن در این حـالت می‌تواند میزان خرخر کردن را کاهش دهد و آینه خواب را از بین ببرد اما فشار زیادی به کمر و گردن وارد می‌کند. همچنین زنان باردار بـاید نسبت به وضعیت بدنشان به هنگام خوابیدن دقت بیشتری داشته باشند و از خوابیدن روی شکم خودداری کنند.

بسیاری از افرادی که عادت به خوابیدن روی شـکم دارند در ناحـیه گردن، کمر و مفاصل احساس درد می‌کنند. این درد می‌تواند بر میزان خواب شما تاثیر بگذارد و بـاعث شـود در طول شب چندین بار از شدت درد از خواب بیدار شوید.

طبق بررسی مرکز تخصصی مایوکلینیک، خوابیدن روی شکم علاوه بر فشـاری که روی کمر وارد می‌کند به ستون فقرات آسـیب می‌زند زیرا قسـمت میانی بـدن جایی اسـت که بیشتر وزن در آن جا قرار دارد. فشار وارد شده به ستون فقـرات، بقـیه سـاختار بـدن را هم تحت فشار قرار می‌دهد. همچنین افراد زمانی که روی شکم می‌خوابند مجبور می‌شـوند برای نفس کشیدن سر خود را به یک سمت بچرخانند و موجب می‌شود سر و ستون فقرات از ردیف همدیگر خارج شوند.

بـه گزارش هلث‌لاین، اگر از جمله افرادی هسـتید که در وضعیت دیگری نمی‌توانید بخوابید می‌توان از راهکارهای زیر برای کاهش عوارض این وضعیت خوابیدن استفاده کرد:

- برای خواب راحتی بسیار باریک استفاده کنید یا اصلا بالش زیر سرتان نگذارید.
- زیر استخوان لگن خود بالش قرار دهید.
- پس از بلند شدن از خواب حرکت کششی انجام دهید.

تأثیر نوع نشستن پشت میز در بروز سر درد

سردرد نشانه بـروز بـیماری‌های مختلف محسـوب می‌شـود، ولی بـه طور معمول عوامل متعددی ممکن است باعث سردرد شود. در واقع هر مسأله به‌ظاهر کوچکی که اسـترس و هیجان به دنبال داشته باشد، ممکن است آغاز سردردی تازه باشد.

روزنامه جام جم نوشت: سردرد نشانه بروز بیماری‌های مختلف محسوب می‌شود، ولی به طور معمول عوامل متعددی ممکن است باعث سردرد شـود. در واقـع هر مسـأله بـه‌ظاهر کوچکی که استرس و هیجان به دنبال داشته باشد، ممکن است آغاز سردردی تازه باشـد. درگیری در محل کار و جر و بحث با دوستان و همکاران یکی از شایع‌ترین عوامل سـردرد در میان کارمندان و شاغلان به شـمار می‌رود. سازوکار دقیق این پدیده هنوز مشـخص نیسـت، ولی حساسیت بالای مسیرهای عصبی مغز در بروز درد نقش دارد.

نقش تغییرات آب و هوایی را نمی‌توان بر شروع سـردرد نادیده گرفت. موج گرما یا سـرما هم ممکن است باعث سردرد شود. روزهای آفتابی، تغییر فشار هوا و هوای بـارانی از دیگر عوامل مهم است. اگر سابقه سردرد دارید، بهتر است در روزهای آفتابی از عینک آفتابی استفاده کنید. رایحه‌های تند علاوه بـر این که در بـرخی افراد ایجاد حساسیت می‌کند، بـا تحریک دستگاه عصبی، شروع سردردهای میگرنی را نیز بـه دنبـال دارد.روابط جنسـی، مدل بستن موها و استفاده از سربند و کلاه‌های تنگ، بویژه در خانم‌ها، گاه بـاعث سـردرد در نواحی پیشانی و شقیقه‌ها می‌شود. دم اسبی بستن موها که باعث کشیدگی بـافت‌های رابط روی سر می‌شود نیز گاه سردرد در پی دارد.نوع نشستن پشت میز، خم کردن کردن و تنه به سمت جلو و کج نشستن پشت میز بدترین حالات ممکن برای کارمندان بـه شـمار می‌رود.تنظیم فاصله نمایشگر رایانه تا چشـم و قـرار ندادن گوشـی تلفن بـین گوش و سرشانه هنگام اسـتفاده از آن، از جمله نکاتی اسـت که رعایت آنها بـرور سـردرد را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

مواد غذایی از جمله انواع پنیر مانند پنیر آبی، چدار و پارمزان به علت داشتن مادهای بـه نام تیرامین، مصرف مواد گوشتی فرآوری شده بخصوص انواع سرد آن، به دلیل داشـتن مواد تیرامید و نیترت و حذف وعده‌های غذایی در افرادی که مستعد ابتلا به سـردرد و میگرن هسـتند، ممکن است عوامل مهمی برای مواجه شدن با این بیماری باشند.