

ریم مغزمان یخ می‌کند؟

رگ‌های خونی در کام شما کوچک شوند. در پاسخ، مغز شما می‌گوید: «هی، من نمی‌خواهم سرد شوم! بیایید خون بیشتری به اینجا بریزیم تا همه چیز را گرم کنیم!» این باعث می‌شود که یک رگ خونی مهم در نزدیکی مغز به طور ناگهانی باز شود تا خون بیشتری در آن حرکت کند. پزشکان فکر می‌کنند فشار افزایش جریان خون باعث می‌شود اعصاب این ناحیه پیام سریعی از درد ارسال کند. حتی اگر احساس کنید که درد در شقیقه‌ها یا پیشانی شماست، اما این کام سرد شماست که باعث حرکت مبارزه با یخ‌زدن مغز شده است. خوشبختانه، سردرد معمولاً مدت کوتاهی - از چند ثانیه تا چند دقیقه - طول می‌کشد تا زمانی که رگ‌های خونی به اندازه طبیعی خود بازگردند. شما می‌توانید با فشار دادن زبان گرم خود به سقف دهان یا نوشیدن چیزی گرم به بهتر شدن سریعتر آن کمک کنید. از آنجایی که خوردن سریع چیزهای سرد اغلب باعث درد می‌شود، سعی کنید آنها را آهسته‌تر بخورید یا بنوشید تا از این سردردهای مزاحم جلوگیری کنید. علاوه بر این، اگر آهسته پیش بروید، می‌توانید از آن خوراکی خوشمزه برای مدت طولانی‌تری لذت ببرید.

