

Headaches الصداع

الصداع النصفي (الشقيقة)

آلام الصداع النصفي تكون شديدة، أو خافقة، أو نابضة. وغالباً ما يكون الشعور بالصداع النصفي من جانب واحد فقط من الرأس. معظم الناس يشعرون أيضاً بوجع في معدتهم (الغثيان)، والقيء، ولا يطيقون الضوء أو الضوضاء. الصداع النصفي غالباً ما يجعل التركيز و ممارسة الأنشطة اليومية امرأ صعباً. ويمكن أن تستمر لبضع ساعات أو بضعة أيام، أو حتى أسابيع. ويشمل العلاج تناول أدوية تسكين الألم وتجنب كل ما يؤدي إلى الصداع. السبب المحدد للصداع النصفي ليست مفهوماً تماماً.

الصداع هو كل نوع من أنواع الألم في الرأس، أو في فروة الرأس، أو في العنق. هناك العديد من الأنواع المختلفة من الصداع، و العديد من الأسباب المختلفة التي تتسبب في وقوعه.

لحسن الحظ، أنواع الصداع ليست في الغالب علامة على وجود مشكلة طبية خطيرة. نادراً ما يكون الصداع علامة على وجود مشكلة طبية خطيرة.

معظم أنواع الصداع تزول بالعلاج أو بدون علاج. ويمكن علاج الصداع بواسطة مزيج من الأدوية، وإدارة الإجهاد، وتغيير الأوضاع، و / أو تغيير النظام الغذائي ونمط الحياة.

أنواع الصداع



هناك نوعين من أشهر أنواع الصداع، و هما صداع التوتر و الصداع النصفي (الشقيقة).

صداع التوتر

عادة ما يكون ألم صداع التوتر شديداً وثابتاً (بدون خفقان). قد تشعر بالضيق أو الضغط حول الرأس كله. بعض الناس يكون لديهم أيضاً شعور بالضيق في عضلات الفك أو الرقبة.

ويمكن لأنواع الصداع هذه أن تكون من:

- ضيق في عضلات الكتفين والعنق وفروة الرأس والوجه
- تعب مفرط
- إجهاد العين
- اضطراب عاطفي

عادة ما يستمر صداع التوتر ما بين بضع ثوان إلى بضع ساعات.

متى تطلب المساعدة

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

- إذا شعرت و كأنه أسوأ صداع في حياتك.
- إذا أصبت بصداع بالإضافة لأحد الأعراض التالية:
 - إذا شعرت بالحيرة و الارتباك الشديد أو وجدت صعوبة في فهم الآخرين
 - إذا أصبت بحمى (تتجاوز 38 درجة مئوية أو 104 درجة فهرنهايت)
 - تصلب في الرقبة
 - مشاكل في البصر
 - اضطراب في الكلام
 - صعوبة في المشي
 - التقيؤ
 - التتميل أو الضعف في جانب واحد من الجسم

متى تطلب المساعدة - يتبع

- اذهب لرؤية طبيبك أو اذهب إلى أقرب عيادة طبية (مستوصف) إذا لاحظت أحد الأعراض التالية:
- إذا كان الصداع يصيبك أكثر من المعتاد.
- إذا كان صداعك يضايقك في عملك، أو أنشطتك اليومية.
- إذا كان الصداع يزداد إيلاًماً أو أصبح أطول من المعتاد.
- إذا أصبح الصداع أسوأ و لم يتحسن برغم تناولك الدواء الذي عادة ما يكون ناجحاً في تسكين الصداع.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- صيدليك الخاص
- HealthLinkBC - اتصل على رقم 1-1-8 (للصم وضعاف السمع 1-1-7) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

كيف تعتني بنفسك في البيت

- للمساعدة على التخلص من الصداع، حاول بعض هذه التدابير التالية أو كلها:
 - قم بتمديد وتدليك عضلات الكتفين والعنق والرقبة وفروة الرأس.
 - خذ حماماً ساخناً.
 - استلق في غرفة هادئة.
 - ضع قطعة قماش دافئة جافة، أو قطعة قماش مبللة باردة، أو كيساً من الثلج (اختر أيها يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك) فوق المنطقة المؤلمة.
- تناول الطعام بانتظام. أنت لست بحاجة إلى تغيير ما تأكله، ولكن لا تتخطى وجبات الطعام، و لا تأخر الوجبات لمدة طويلة جداً.
- اشرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من الماء والسوائل الأخرى كل يوم. لا تشرب القهوة أو الشاي أو المشروبات الكحولية، لأنها تجعلك تفقد السوائل، مما يؤدي إلى الجفاف. الجفاف يمكن أن يجعل الصداع أسوأ.
- لا تدخن ولا تستنشق دخان التبغ بشكل غير مباشر. غالباً ما يجعل الدخان الصداع أسوأ.
- واحدة من أفضل الطرق للتخلص من الصداع هو الحصول على ليلة نوم جيدة.
- إذا أعطيناك حقنة من مادة مخدرة، فعليك خلال الساعات الـ 12 المقبلة أن:
 - لا تسوق (السيارة و ما شابهها).
 - لا تفعل أي شيء تحتاج فيه أن تكون متيقظاً أو أن تتخذ قرارات مهمة.