

## إدارة الخدمات الطبية بأبي قير

*Awareness 12*

إرشادات طبية 12

Head ache

الصداع

### أسبابه وطرق علاجه

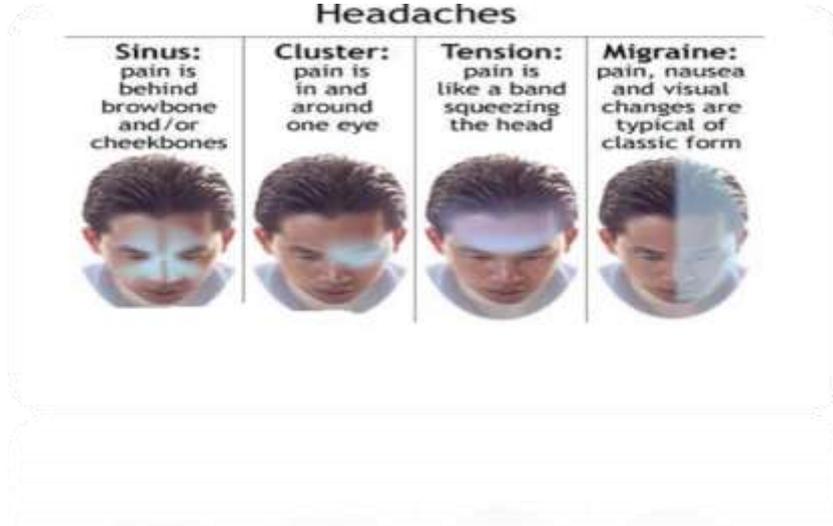
يعتبر الصداع من أكثر الأمراض انتشاراً بين الناس والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة.

### أسباب الصداع؟؟

- (1) أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية .
- (2) أسباب غير عضوية .

## أولاً أسباب الصداع العضوية :

- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات العين : (كالتهاب الملتحمة، قصر النظر، التهاب أعصاب العين ) .
- التهاب الأذن الوسطى.
- التهاب الجيوب الأنفية.
- مشاكل الأسنان.
- الحمى.
- الزكام والأنفلونزا.
- اضطرابات السكر في الدم ( إرتفاع وانخفاض السكر في الدم ) .



## ثانياً

## أسباب

## الصداع الغير عضوية :

ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية ، أو نتيجة اضطراب في وظائف بعض أعضاء الجسم ( كالمخ واضطرابات الدورة الدموية ) ، أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية ( كتغيير مواعيد النوم ) ، وقد يكون وراثيا ( خصوصا الصداع النصفي ) وتعتبر الضوضاء والحياة المتسارعة سببا مباشرا لتكرار نوبات الصداع.

## أسباب أخرى :

- الروائح القوية.
- قلة النوم أو كثرتة.
- بعض أنواع الأطعمة والبهارات.
- التغير المفاجئ في درجات الحرارة.

## إذا كنت تعاني من نوبة صداع فاحرص على ما يلي :

- عدم الجلوس في مكان ساخن الإضاءة .
- عدم الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.
- عدم الحديث لفترة طويلة على الهاتف المحمول .
- عدم القراءة .
- عدم تناول الأجبان الصفراء ( لأصحاب الضغط المرتفع ) .
- عدم تناول الشوكولاته ( لأصحاب الضغط المرتفع ) .
- عدم التدخين .
- عدم تناول عصير الحمضيات، والمشروبات الغازية( حيث ثبت أنها تزيد من حدة الصداع بنسبة الضعف ) .

## كيف تتغلب على الصداع ؟

- \*\* إن تناول الأدوية المهدئة ليس الحل الأمثل للتغلب على الصداع، حيث أن هناك طرقاً أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتى :**
- التمدد والأسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية .
  - الضغط على الصدغين ( المنطقة المحاذية للعين ) بأطراف الأصابع وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية .
  - وضع كمادات باردة على الصدغين .
  - شرب قرح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم (لأصحاب الضغط المنخفض).
  - أخذ حمام بارد ليعيد توازن الدورة الدموية .
  - تناول كمية من السوائل .

**\*\* يجب ألا تستهين بنوبات الصداع الذي له تأثير سلبي على سلوك الأفراد، حيث يؤكد الأخصائيين الاجتماعيين أن حوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق يعاني من الصداع، ويضيفون أن الصداع يورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار.**

## العلاج بالماء :-

قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد 100% بالنسبة للأمراض القديمة والعصرية التالية :

-- الصداع

-- لضغط الدم

## طريقة العلاج :-

إستيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول (4) أكواب ماء سعة كل منها(160ملم) على معدة فارغه ولا تتناول أي نوع من الطعام أو السوائل قبل مضي 45 دقيقة .  
لا تتناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل وجبة ( الفطور ، الغداء , العشاء).

قد يواجه المرضى والمسنون صعوبة في البداية في شرب (4) أكواب ماء في وقت واحد لذا يمكنهم أن يتناولوا أقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة وقد أثبتت نتائج العلاج بالماء الشفاء من الأمراض .