

## كيف تقي نفسك من الصداع

١- تأكد من أن الصداع الذي أصابك غير ناتج من أسباب عضوية خطيرة: وذلك عن طريق الفحص الطبي الشامل، وعمل بعض التحاليل والأشعات الضرورية.

بعد التأكد أن صداعك ليس عرضاً لمرض عضوي خطير يمكنك صرف انتباهك للحيلولة دون حدوث نوبة جديدة من الصداع.

٢- احتفظ بسجل لتدوين تواريخ الصداع: فذلك سوف يساعد كثيراً في معرفة السبب وطرق العلاج.

٣- لا تعتمد باستمرار على الحبوب المسكنة: بعض الأدوية المسكنة تسبب صداع ارتدادي من كثرة استعمالها وتشير الأبحاث إلى أن ٥٠% من الأشخاص الذين يعانون من الصداع يشعرون بتحسن بعد ٢-٤ أسابيع من التوقف عن تناول الأدوية المسكنة.

٤- تفادي الأطعمة والمشروبات التي تسبب لك الصداع.

كشفت الدراسات أن الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على بعض المواد الكيميائية مثل: الأمينات والنيتريت والكافيين لها قابلية لتحفيز الصداع وحين تقتني أثر صداعك قد يكشف لك السجل صلة غذائية بإحدى هذه المواد.

الأمينات بما في ذلك التيرامين وهي مواد بيولوجية ينتجها الجسم وموجودة طبيعياً في بعض الأطعمة يعتقد بأنها تسبب الصداع لبعض الأشخاص بفعل تقليصها للأوعية الدموية الموجودة على سطح الدماغ ومن ثم توسيعها فيحدث الصداع خلال فترة التوسيع لذا يجب تفادي الأطعمة المحتوية على الأمينات أو التقليل من تناولها إذا رأيت أنها تسبب لك

الصداع مثل: الجبنة وخاصة الصفراء- الخل أو الأطعمة المحتوية عليه (مثل: المقبلات والمخللات والخردل والكاتشب) - اللحم العضوي (مثل: الكبد والكلاوي) - اللحوم والأسماك المدخنة - الفواكه الحمضية - الشوكولاتة - بعض الخضروات (مثل: الفاصوليا والسبانخ) وغيرها.

جلوتامات أحادي الصوديوم وهو معزز للنكهة يضاف إلى العديد من الأطعمة المصنعة. ويعتقد أنه يسبب الصداع لحوالي ١٠-٢٥% من الأشخاص إضافة إلى تعرق وتصلب الصدر والوجه والفك والصداع (الذي يحدث بعد ٢٥-٣٠ دقيقة من تناوله) يمتاز بخفقان في منطقة الصدغين وتصلب في الجبهة. ويعتقد أن الآثار العكسية لهذا المركب ناتجة عن تكده بالدورة الدموية بفعل العجز عن هضمه تماماً.

احذر الأطعمة وكل ما يحتوي على هذا المركب وتأكد من قراءة ملصق المحتويات على المنتج واعلم أن هذا المركب قد يختبئ أحياناً في مكونات غذائية يدعى البروتين النباتي المحلل بالماء الذي يحتوي على ٣٠% منه.

النيترت استخدم لقرون عدة في حفظ اللحم ومنحه طعمه المالح المميز ولونه الزهري أو الأحمر. يعتقد أن النيترت يسبب الصداع للأشخاص الحساسين له ويطلق عليه البعض صداع النقانق.

يزيد الكافيين من إمكانات حدوث الصداع ليس بآثره المباشر الذي يقلص الأوعية الدموية على سطح الدماغ وإنما بآثره الثانوي الذي يوسع تلك الأوعية بعد نقص الكافيين تدريجياً.

٥- لا تقومت وجبات الطعام: قد يكون البقاء ست ساعات بدون طعام محضراً قوياً لحدوث الصداع لأنه يخفض مستوى السكر بالدم، عندئذ تتقلص الأوعية الدموية المسؤولة عن إيصال الجلوكوز إلى الدماغ في محاولة لزيادة سرعة تدفق الدم إلى المخ مما يسبب الصداع.

٦- تناول طعاماً مغدياً قبل النوم: إذا كنت تعاني من الصداع عند الاستيقاظ من النوم فقد يساعدك تناول وجبة صغيرة غنية بالبروتين قبل النوم (مثل: كوب حليب أو قطعة جبن أو لحم) على التخلص من الصداع.

٧- احصل على كمية الحديد الكافية: قد يزيد نقص الحديد في الدم من خطر الإصابة بالصداع إذ يخفض القدرة على نقل الأوكسجين فتبدأ الأوعية الدموية في التوسع لتعوض نقص الأوكسجين فيحدث الصداع.

٨- تأكد من حصولك على فيتامين ب١: فيتامين ب١ هام جداً للأداء السليم للجهاز العصبي ويساعد الجسم على مواجهة الإجهاد العصبي والنفسي ويسهم أيضاً في تمثيل الكربوهيدرات، وقد كشفت الأبحاث أن أعداداً كبيرة من مرضى الشقيقة يعانون من نقص في فيتامين ب١.

٩- اجعل نومك منتظماً قدر الإمكان: قد يقضي التغيير في عادات النوم إلى استهلال بعض أنواع الصداع: لذا فإن الحفاظ على نمط منتظم في النوم قد يساعد على إبعاد الصداع ولكي يتحقق ذلك يجب:  
\* الخلود إلى النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم ولا سيما في عطلات نهاية الأسبوع.

\* الحصول على قدر كاف من النوم كل يوم (٦-٨ ساعات).

\* القيام بقدر كاف من النشاط الجسدي كل يوم لتعزيز النوم المريح.

\* استشارة الطبيب عند المعاناة من مشاكل مزمنة في النوم.

١٠- اعتمد وضعية جيدة في النوم على فراش مريح: الوضعية الجيدة هي النوم على الظهر وليس على بطنك ووضع وسادة ناعمة لتكيف بسهولة مع شكل الرأس.

١١- مارس الرياضة: قد يساعد النشاط الجسدي المنتظم على درع الصداع بفضل تأثيره على العديد من العوامل البيولوجية والنفسية المسببة للصداع.

## الألم

فعند القيام بتمارين رياضية (مثل: الركض أو المشي السريع أو ركوب الدراجة أو السباحة) لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً يعزز معظم الأشخاص مقاومتهم للصداع. إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تخفف من تواتر الصداع وحدته لدى معظم الأشخاص عن طريق:

\* تحسين الدورة الدموية وبالتالي زيادة تدفق الأوكسجين وإزالة النفايات من الأنسجة المرتبطة بالصداع.

\* جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة وبالتالي أكثر تكيفاً للتوسعات والتقلصات الوعائية التي تسبب الصداع.

\* تقوية العضلات المسؤولة عن الوضعة الجيدة وبالتالي تخفيف الإجهاد عن الكتفين والعنق والظهر.

\* زيادة معدلات المواد الكيميائية المخففة للألم داخل الجسم والقدرة على إزالة الصداع بطريقة طبيعية.

\* تخفيف التوتر العضلي والنفسي المسبب للصداع.

\* رفع المعنويات وبالتالي القضاء على أي قلق أو حزن قد يسبب الصداع.

\* تحفيز النوم العميق والمريح والقضاء على التعب المزمن الذي يسهم في الصداع.

\* تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسيطرة على مسار الحياة عموماً مما يبعد مشاعر اليأس التي تصاحب الألم.

ولكن لا تفرط في التمارين  
فإن الإجهاد قد يكون سبباً للصداع

١٢- خفف وزنك إذا كان زائداً: إن الدهن البطني الزائد أو (الكرش) يسبب الوضع المترهل المسترخي مما يدفع الرأس إلى الأمام ويسبب الألم في العنق والكتفين والرأس والإعياء الزائد الناتج عن حمل الوزن الزائد قد يزيد من حدة الألم.

١٣- اقلع عن التدخين: يلاحظ العديد من المدخنين المصابين بصداع الشقيقة تحسناً ملموساً عندما يقلعون عن التدخين.

فتدخين التبغ بأنواعه يجعل الأوعية الدموية المؤدية إلى الدماغ تتوسع (مما يسبب الصداع) لتعويض كمية الأوكسجين القليلة التي يستطيع دم المدخن نقلها. وعند الإقلاع عن التدخين تعود قدرة الدم على نقل الأوكسجين إلى مستواها الأصلي. كما أن الإقلاع عن التدخين يساعد على تخفيف السعال المصاحب عموماً لتلك العادة السيئة. والسعال الأقل يعني ضغطاً أقل على عضلات الرقبة وفقراتها وكذلك ضغطاً أقل على الأوعية الدموية في الرأس الذي يرتفع بشكل مذهل مع كل سيلة.

١٤- إحباط الصداع أثناء العمل:

\* تمدد من حين إلى آخر وخذ فترة راحة دورية: العضلات المشدودة وخصوصاً في منطقة الكتفين والعنق هي سبب شائع لصداع التوتر لذا ارقح من حين إلى آخر خلال النهار لإبقاء عضلاتك لينة وخصوصاً حين تشعر بالتوتر والإجهاد. وغالباً ما يساعد هذا الارتخاء البسيط على الحيلولة دون حدوث الصداع.

\* اعتمد الوضعية الصحيحة في الجلوس واستخدم كرسيّاً مريحاً.

\* لا تدع الكمبيوتر يسبب لك الصداع: يجب أخذ راحة لمدة خمس دقائق كل ساعة وضع راحة يديك على عينيك وحدق في الظلمة لثلاثين ثانية ثم أغمض عينيك قبل إزالة راحة يديك وافتحهما مجدداً على مهل.

✳ تجنب مسببات الصداع الكيميائية: مثل: الطلاء - البنزين - الغراء -

دخان التبغ - المذيبات العضوية وغيرها.

١٥- تجنب بعض الأدوية التي تسبب الصداع: مثل:

✳ بعض الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم.

✳ بعض الأدوية التي تعالج قرحة المعدة.

✳ بعض حبوب منع الحمل.

✳ بعض أدوية علاج الربو.

✳ بعض الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب وغيرها.

### وباختصار فإن أهم طرق الوقاية هي:

✳ تفادي العوامل المشيرة للصداع.

✳ لا تعتمد باستمرار على الحبوب المسكنة.

✳ لا تقوت وجبات الطعام.

✳ اجعل نومك منتظماً قدر الإمكان.

✳ مارس الرياضة.

✳ خفف وزنك إذا كان زائداً.

✳ تجنب بعض الأدوية التي تسبب الصداع.

✳ تجنب التدخين.