

## الفهرس

صفحة

7 ..... مقدمة

### الفصل الأول

#### الصداع في كتب التراث

- 9 ..... عن العلماء العرب
- 13 ..... في المكتبة الإسلامية
- 24 ..... علاج الصداع بكهرباء الرعد قديما
- 25 ..... معتقد علاقة الصداع بالمسّ الشيطاني

### الفصل الثاني

#### أسباب الصداع

- 27 ..... الصداع وآلام الرأس
- 29 ..... أهم أسباب الصداع
- 31 ..... موجز لأسباب الصداع العضوي
- 32 ..... متى يكون الصداع سببا لاضطراب بدني أو مرض؟
- 34 ..... الصداع وعلاقته بالطعام والشراب
- 34 ..... مستوى السكر في الدم
- 35 ..... نوعية الطعام
- 36 ..... التعرض للجوع
- 36 ..... الكافيين

|    |       |                         |
|----|-------|-------------------------|
| 36 | ..... | المثلجات                |
| 37 | ..... | المشروبات الكحولية      |
| 37 | ..... | الصداع ونوعية الطقس     |
| 37 | ..... | الصداع والمخلفات الطبية |
| 38 | ..... | نظرية الين والياتج      |
| 39 | ..... | شهر رمضان والصداع       |
| 41 | ..... | الدوار والصداع          |
| 43 | ..... | مدى خطورة مسببات الصداع |

### الفصل الثالث

#### أنواع الصداع

|    |       |                            |
|----|-------|----------------------------|
| 45 | ..... | تصنيف الصداع               |
| 46 | ..... | الصداع العضوي              |
| 46 | ..... | الصداع غير العضوي          |
| 46 | ..... | الصداع التوتري             |
| 50 | ..... | الصداع النصفي "الشقيقة"    |
| 50 | ..... | الصداع العنقودي            |
| 51 | ..... | تقسيم الصداع طبقا للمسببات |
| 51 | ..... | الصداع النفسي              |
| 52 | ..... | الصداع العصبي              |
| 52 | ..... | صداع الجيوب الأنفية        |
| 53 | ..... | صداع الجوع                 |
| 53 | ..... | صداع بعض الأغذية           |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 53 | صداع المشروبات المنبهة     |
| 53 | صداع الإمساك               |
| 54 | صداع الحساسية              |
| 54 | صداع تعب العينين           |
| 54 | صداع ضغط الدم              |
| 54 | الصداع العنقي              |
| 55 | الصداع الفقوي              |
| 55 | صداع المسكنات              |
| 55 | أنواع الصداع غير العادية   |
| 55 | صداع السعال                |
| 56 | صداع الرياضي               |
| 56 | صداع الأماكن المغلقة       |
| 57 | صداع الضغط الخارجي         |
| 57 | صداع تعاطي الكحوليات       |
| 57 | صداع المثلجات              |
| 58 | صداع متلازمة الطعام الصيني |
| 58 | صداع الحقنة                |
| 58 | صداع الجنس                 |
| 59 | صداع التعرض للمبيدات       |
| 59 | الصداع الرعدي              |
| 59 | الصداع واضطرابات الرقبة    |
| 61 | صداع الأطفال               |
| 62 | الصداع وكبار السن          |

## الفصل الرابع

### الصداع النصفي "الشقيقة"

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 66 | ..... أعراض الصداع النصفي           |
| 68 | ..... أسباب الصداع النصفي           |
| 68 | ..... مراحل نوبات الصداع النصفي     |
| 70 | ..... التشخيص الحَدَقِي             |
| 74 | ..... محفزات نوبة الصداع النصفي     |
| 79 | ..... الوقاية من الصداع النصفي      |
| 79 | ..... الأسباب العلمية للصداع النصفي |
| 83 | ..... الملامح السريرية              |

## الفصل الخامس

### الجوانب الاجتماعية والوراثية

|     |   |
|-----|---|
| 92  | ..... مدى شيوع حالات الصداع               |
| 94  | ..... ماذا يحدث لنا عند التوتر؟           |
| 94  | ..... المسكن والصداع                      |
| 95  | ..... الصداع الجنسي                       |
| 98  | ..... الصداع النصفي مشكلة صحية واجتماعية  |
| 99  | ..... الصداع النصفي والاكنتاب             |
| 102 | ..... كشف الجين المسئول عن الصداع النصفي  |
| 103 | ..... خرافات حول الصداع وأدلة بطلانها     |
| 105 | ..... معتقدات حول علاج نوبة الصداع النصفي |

## الفصل السادس

### سبل الوقاية والعلاج

|     |  |
|-----|--|
| 110 | النباتات الطبية والوصفات الشعبية .....         |
| 126 | علاج الدوار .....                              |
| 128 | الطب التقليدي الصيني وعلاج الصداع .....        |
| 130 | علاج الشقيقة في الأطفال والبالغين .....        |
| 135 | علاج الصداع .....                              |
| 139 | عقار جديد للشقيقة يريح آلام الوجه الحادة ..... |
| 140 | دراسة لعلاج الصداع بدون عقاقير .....           |
| 142 | العلاج بالإبر يحقق نجاحا كبيرا .....           |
| 144 | معالجة الصداع النصفي بالجراحة .....            |
| 145 | العلاج الجراحي الجديد للصداع النصفي .....      |
| 150 | مواجهة الصداع النصفي .....                     |
| 151 | الوقاية من الصداع .....                        |

## الفصل السابع

### نصائح مختارة

|     |   |
|-----|---|
| 153 | اختيار الطعام الذي يخلص من الصداع ..... |
| 155 | أغذية تغنيك عن زيارة الطبيب .....       |
| 156 | نصائح في الصداع النصفي .....            |
| 159 | متى يلجأ للطبيب؟ .....                  |
| 160 | نصائح في العمل لتجنب الإرهاق .....      |

## الفهرس

- 161 ..... طرق ونصائح تساعدك على النوم
- 163 ..... الصحة ومزاولة الرياضة
- 164 ..... الوجه الآخر للدموع
- 164 ..... علاج الصداع بالقرآن الكريم

## المراجع

- 167 ..... المراجع العربية
- 167 ..... مراجع بالشبكة الدولية للمعلومات