



الصداع . كيف نقاومه؟



أمراض الصداع

عميد الكلية

أ.د. زيدان زيد إبراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. محمد عثمان أحمد

تحذيرات :

- توجد أسباب عديدة للصداع: الأمراض المعدية - ضغط الدم المرتفع - التوتر - الضغط النفسي - ارتفاع درجة الحرارة .
- يصاحب الصداع النصفى تغير في الرؤية - غثيان - قي، ويتركز الألم في جانب واحد من الرأس .
- كافة أنواع الصداع هي أمراض حميدة وسهل علاجها بالأدوية ومسكنات الألم .



بروتوكول الإسعافات الأولية للصداع :

- التأكد من تناول المريض لبعض المسكنات مثل الأسبرين أو أسيتا مينوفين أو إيبيروفين للكبار، أما الصغار فيمكنهم تناول آخر نوعين والجرعة حسب السن والوزن .
- النوم والراحة في غرفة مظلمة .
- أخذ سوائل كثيرة عن طريق الفم .
- في حالة إصابات الرأس يتم التعامل معها كما هو مشار إليه في إصابات الرأس.
- إذا لم تتم الاستجابة للأدوية، تستخدم كمادات باردة.

أمراض الصداع

الصداع

يؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع، والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة. ويصنف الأطباء أسباب الصداع إلى أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية، وأسباب غير عضوية.

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 (ارتفاع وانخفاض السكر في الدم).

أسباب الصداع الغير عضوية :

ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية ، 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 المدنية 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 تجنب الآتي :

- الجلوس في مكان شديد الإضاءة .
- الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.
- الحديث لفترة طويلة على الهاتف المحمول.
- القراءة.
- تناول الأجبان الصفراء.
- تناول الشيوكولاته.
- التدخين.
- 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 طرقا أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتي
- التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية.
- الضغط على الصدغين (المنطقة المحاذية للعين) بأطراف الأصابع وتدايكهما بخفة وبحركة دائرية.
- وضع كمادات باردة على الصدغين .
- شرب قرح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم.
- 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 الأخصائيون الاجتماعيون أن جرائم القتل الغير مخطط لها يرتكبها صاحبها نتيجة التوتر الناتج من الصداع، وان حوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق

يعاني من الصداع، ويضيفون إن الصداع يورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار.