

كيف تقلل نوبات الصداع النصفي؟



يعاني بعض الناس الصداع النصفي، ويعرف هذا المرض بأنه يصيب أصحابه بنوبات متتالية، فكيف يمكن تقليل نوبات الصداع النصفي؟

الدكتور سهيل الركن استشاري الأعصاب، رئيس جمعية الإمارات لطب الأعصاب يقدم خمس نصائح للمرضى:

1. عدم الإكثار من مسكنات الألم؛ لأنها تحول المرض إلى صداع مزمن، حيث إن الكثير من المرضى الذين يترددون على العيادات بسبب الصداع لديهم تاريخ مرضي لسنوات عدة مع الصداع، حتى تحول إلى صداع يومي مزمن؛ بسبب الاستخدام السيئ لمسكنات الألم.
2. شرب الماء بكميات كافية، فثمة مسببات تهيج الصداع النصفي؛ كقلة شرب الماء واضطرابات النوم وعدم تناول الوجبات بشكل متواصل والتعرض لأشعة الشمس، وتجنب تلك المسببات، قد تقلل نوبات الصداع النصفي، وعادة المرض يستمر مع صاحبه، وبعد عمر الخمسين تقل نوبات الصداع النصفي.
3. النوم لساعات منتظمة بالليل، حيث إن 50% من الذين يترددون على العيادات لا يعلمون أنهم يعانون صداعاً نصفياً، ويعتقدون أنه نوع من أنواع الصداع العادي؛ نتيجة قلة النوم أو التوتر.

4. تناول وجبات صحية، وثمة دراسات أثبتت أن 90% من الذين يعانون الشقيقة لديهم تاريخ عائلي قوي من المرض، ويصعب أن نحكم أن هناك زيادة في أعداد المصابين بالشقيقة في السنوات الأخيرة، في ظل عدم وجود دراسات حول ذلك.
5. ارتداء نظارة شمسية، لأن الصداع النصفي هو ألم في الرأس مجهول السبب، وعادة لا تكون هناك حاجة لإجراء أشعة للرأس أو القيام بتخطيط دماغي.