الخليج

الصحة ,

29 يوليو 2023 20:01 مساء

كيف تحمي نفسك من صداع الحر؟

إعداد: راندا جرجس

تُشير الدراسات العلمية إلى أن الطقس الحار يؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية، إلا أن التأثر يمكن أن يطال الصحة الجسدية، ويُعد الصداع من المشكلات التي تزداد مع فصل الصيف، ووفقاً للخبراء الصحيين، تتسبب الرطوبة العالية ودرجات الحرارة المرتفعة والعواصف بحدوث آلام في الرأس.

ويعتقد العلماء أن تغيرات الطقس في هذه الشهور، يمكن أن تؤدي إلى اختلالات كيميائية وكهربائية في الدماغ، وفي بعض الحالات إلى تهيج الأعصاب، ما تنتج عنه الإصابة بأعراض الصداع والتي تستمر عادة من 30 دقيقة إلى عدة ساعات.

يمكن أن تزول أعراض الصداع تلقائياً في الحالات البسيطة، ولكن البعض يواجه تجارب أكثر ألماً ما يدفعهم إلى تناول الأدوية والمسكنات، وعلى الرغم من عدم إمكانية تغيير الطقس أو الظروف الجوية العاصفة والرطبة، إلا أن هناك بعض

الخطوات التي تفيد في الحد من آلام الرأس، مثل: ارتداء قبعة على الرأس عند الرغبة في الخروج من المنزل صباحاً، والبقاء في مكان رطب وجيد التهوية والابتعاد عن الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، شرب الكثير من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم والحصول على وقت كافٍ من الاسترخاء، والابتعاد عن التوتر والقلق.

وينصح الخبراء بتجنب الإفراط في النوم، أو تخطي وجبات الطعام، وإجهاد العينين عن طريق النظر إلى الشاشات الإلكترونية لوقت طويل، كما يفيد تناول الشاي الذي يحتوي على الأعشاب، ووضع الكمادات الباردة على موضع الألم في الرأس، وتدليك الرأس بزيت اللافندر أو النعناع بعد تخفيفه بالماء.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©