

5 طرق للتعامل مع آلام الصداع النصفي



الثلاثاء 29 أغسطس 2017 12:08 م

الصداع النصفي هو أكثر أنواع الصداع شيوعا وأشدّها ألما، ويمكن أن يسبقه أو يرافقه علامات تحذيرية وحسية مثل ظهور ومضات ضوئية أثناء الرؤية، ووخز في الذراعين والساقين وغثيان وقيء

وتعتمد آثار الصداع النصفي في بعض الحالات إلى الضعف الإدراكي المؤقت وآلام جلدية، وتدوم آلامه من 4 ساعات وحتى 3 أيام

والصداع النصفي أحد أشهر المشكلات الطبية في الولايات المتحدة، وبحسب الجمعية الأمريكية للصداع النصفي، فإن هذا المرض يؤثر على 36 مليون أمريكي تراوح أعمارهم من 15 إلى 55 عاما

وتوضح الجمعية أن آلام الصداع النصفي تبدأ من مرحلة الطفولة وتزيد حدتها في مرحلة البلوغ من سن 35 إلى 39 عاما، ويصيب الصداع النصفي النساء بمقدار 3 أضعاف الرجال، ويستمر معهن لفترة أطول من الرجال

وربطت العديد من الدراسات العلمية الصداع النصفي المزمن بانخفاض نوعية الحياة وتعطيل مستويات النشاط

ونشر موقع "MedicalNewsToday"، المعني بالأخبار العلمية، 5 خيارات للوقاية والعلاج من الصداع النصفي، وفقا لدراسات علمية أجريت في هذا الشأن

1. استخدام وصفات طبية:

يستخدم بعض المرضى المصابين بالصداع النصفي العقاقير الطبية التي يصرها الصيدلي دون روضة طبية، وأكثرها المسكنات مثل "الأسبرين"، و"إيبوبروفين"، و"ديكلوفيناك"، و"نابروكسين"، وهي عقاقير شائعة الاستخدام، ومتاحة بشكل أوسع وغير مكلفة

لكن تلك العقاقير لا تتعامل مع هجمات الصداع النصفي المتكررة بشكل جيد، وقد يصف الصيدلي أيضا عقار "التريتان" الذي يخفف الآلام الناتجة من الصداع النصفي، لكن له آثار سلبية على القلب والأوعية الدموية

لذلك يوصي الأطباء المرضى عند شعورهم بأول نوبات الصداع النصفي في الطفولة أو الشباب بالذهاب إلى الطبيب المختص وأخذ العلاج المناسب في أقرب وقت للحصول على أقصى قدر من الفاعلية

2. تناول المكملات الغذائية:

كشفت الدراسات أن بعض المكملات الغذائية تستخدم للوقاية من نوبات الصداع النصفي خصوصا لأنها متاحة وليس لها آثار جانبية تذكر

ومن أمثلة هذه المكملات: فيتامين (B2) الذي يعمل على حماية الجهاز العصبي والمخ والحد من آلام الصداع النصفي، والمغنيسيوم الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي وضغط الدم، ما يحد من نوبات الصداع النصفي المتكررة

وينصح الأطباء أيضا بتناول مكملات "الميلاتونين"، وهو الهرمون المنظم لحالات النوم واليقظة، وتشير بعض الأبحاث إلى أنه يمكن أن يكون فاعلا في الوقاية من الصداع النصفي

3. العلاج العصبي:

يعمل هذا النوع من العلاج على تحفيز الجهاز العصبي (المخ والنخاع الشوكي) لتعزيز وظائف مختلفة في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم في علاج الأمراض المزمنة التي تسبب ألماً شديداً، وينفع علاجاً وقائياً للصداع النصفي لكن تحت إشراف الطبيب

4. رياضة التأمل:

تشير بعض الدراسات إلى أن ممارسة رياضة التأمل بانتظام تفيد في تقليل الإجهاد ونوبات الألم الناتجين عن الصداع النصفي وأجريت دراسات على أشخاص كانوا يعانون الصداع النصفي في حياتهم اليومية، ومارسوا رياضات مختلفة من التأمل والاسترخاء وقد تبين أن الأشخاص الذين شاركوا في التأمل الروحي تعرضوا لهجمات الصداع النصفي بشكل أقل تكراراً من غيرهم

5. الوخز بالإبر:

نشرت دراسات سابقة أن الوخز بالإبر الصينية يمكن أن يكون علاجاً بديلاً وفعالاً للألم المزمن وخاصة الصداع النصفي وأثبتت الدراسات أن الوخز بالإبر له دور فاعل في تخفيف ألم الصداع النصفي دون الشعور بالاضطرابات البصرية أو ضعف الإدراك المؤقت