

ألم الرأس أو الصداع التوترى

لعلاج نوبات الصداع

ابتعد قليلا عن العمل أو عن الهموم بالخروج في نزهة أو الاسترخاء أو أخذ قسط من الراحة. إذا لم تساهم الراحة في تخفيف الألم يمكنك تناول مسكن مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين. للنعناع المغلي تأثير مسكن، ويمكنك دمجه مع شاي عشبي مهدئ. إذا كان الألم متمركزا في مؤخرة الرأس والعنق فإن التدليك والكمادات أو الحمامات الدافئة تساعد أيضا في تخفيفه .



متى يجب استشارة الطبيب؟

استشر الطبيب إذا كان الصداع مغايرا عن المعتاد وكنت فوق سن الخمسين أو إذا ظهر الصداع لأول مرة. وكذلك إذا كان الصداع مصحوبا بالقيء أو إذا كان يمنعك من أداء أنشطتك اليومية. يوصى بمراجعة الطبيب أيضا إذا ازداد الألم مع التمارين أو السعال أو إذا أيقظك أثناء الليل أو إذا كنت بحاجة إلى تناول مسكنات الألم في العديد من الأيام. استشر الطبيب إذا كنت تشعر بحزن شديد أو لم تتمكن من السيطرة على العصبي أو إذا أصبح الألم أشد أو أكثر تمركزا أو إذا كان الصداع مصحوبا بالحمى أو الارتباك الذهني.

هو صداع ضاغط ومستمر وغير نابض تتراوح شدته بين خفيفة إلى متوسطة، وينتج عن تقلصات عضلية. يشعر به وكأن خوذة مشدودة تضغط على الجزء العلوي من الرأس أو مؤخرة العنق وغالبا ما يكون على جانبي الرأس. هذا النوع من الصداع شائع جدا ويمكن أن يظهر بشكل متكرر أو مزمن لدى بعض المرضى. قد يصاحبه تفاقم بسبب الضوء أو الضوضاء العالية، وأحيانا غثيان خفيف. غالبا ما يبدأ عند الاستيقاظ ويزداد سوء طوال اليوم. وكما هو الحال في أنواع أخرى من ألم الرأس، قد يشعر المريض بألم عند الضغط على نقاط حساسة في الرأس. بعض المرضى المصابين بالصداع التوترى يعانون أيضا من نوع آخر من الصداع وهو الصداع النصفي.

الوقاية من الصداع

تجنب تناول أدوية الألم بشكل يومي أو بجرعات عالية، لأن ذلك قد يؤدي إلى الإصابة بصداع ناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية.

نم لساعات كافية.

يساهم التوتر والقلق أو الاكتئاب في ظهور الألم؛ حاول السيطرة عليهم.

يوصى بالحفاظ على روتين صحي يشمل النوم والرياضة والتغذية وتجنب المواقف التي قد تسبب لك الصداع.

يُنصح بالإقلاع عن التدخين والكحول. وإذا كانت القهوة أو المشروبات الغازية تجعلك عصيبا فقد تزيد من حدة الصداع. يمكن لطبيبك أن يصف لك علاجا وقائيا إذا كان الصداع مستمرا ومتكررا بدرجة كبيرة.

المؤلف: جوزيب لويس لور، إلينا مونيوث سيكو، ماريا كاري جيزيرت، إيفا كالفو، سيلفيا كوبيتي، أليثيا رويث بونتس، وراكيل غارسيا تريغو.
المراجعة العلمية: مجموعة الصداع CAMFiC وأنا ريباطايا
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC