



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الصداع التوترى

هو ألم في الرأس ذو منشأ عضلي. وهو ألم يُوصف وكأنَّ خِوذة تضغط على الرأس أو الرقبة. وهو شائع جداً، حيث يحدث عند بعض المرضى بصورة متكررة أو مزمنة.

قد يعاني المصابون بالتوتر العصبي من شكل آخر من الصداع أيضاً: هو الشقيقة (الصداع النصفي). وتدعى هذه الحالة، بالصداع المختلط، يمكن أن تتناوب فيها آلام الرأس لسبب أو آخر. (انظر الورقة رقم 28، من أجل الحصول على نصائح حول الشقيقة).

تجنُّب آلام الرأس

تجنُّب تناول المسكنات اليومية، والجرعات العالية منها (الكودايين، الأروغوت، الباراسيتامول وغيرها)، لأن ذلك قد يؤدي في النهاية إلى حدوث صداع توترى ناجم عن الإفراط في تناول هذه المسكنات.

عليك بالنوم ساعات كافية.

إن الإجهاد، والقلق أو الإكتئاب، عوامل تساعد على نشوء الألم. لذلك فحاول السيطرة عليها.

قم بالتمارين الرياضية يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل، فإن ذلك يقلل من التوتر العضلي والعصبي، ويساعد على منع حدوث الآلام المزمنة.

يُنصح بالإقلاع عن التدخين وترك شرب الكحول. وإذا كانت القهوة أو المشروبات التي تحتوي على منبهات كالكولا أيضاً، تجعلك متوتراً فإنها من الممكن أن تفاقم من ألم الرأس.

لعلاج الأزمات الألم:

حاول الابتعاد قليلاً عن العمل والمشاكل الأخرى، واستبدال ذلك بالمشي، أو الإسترخاء، أو الإستراحة.

تناول قرصاً واحداً من أقراص الباراسيتامول، أو الباراسيتامول الحاوي على الكوديين، أو مضاد الالتهاب، وذلك عند بداية ظهور الألم.

إنَّ لمنقوع النعناع تأثير مسكن، ويمكنك خلطه مع إحدى الأعشاب الطبية ذات التأثير المهدئ.

إذا كان الألم متركزاً في المنطقة الخلفية من الرأس والعنق، فإن التدليك، والكمادات والحمامات الساخنة، تُفيد أيضاً في التعافي من الألم.



متى يجب استشارة الطبيب؟

إذا كان الصداع الذي تشعر به مختلفاً عن الصداع الذي اعتدت عليه.

إذا كانت شدة الألم تزداد مع ممارسة التمارين الرياضية أو عند السعال.

إذا كان الألم يُوقظك ليلاً.

إذا كنت معظم الأيام بحاجة إلى تناول المسكنات.

إذا كنت تشعر بحزن شديد.

إذا لم تكن قادراً على تخفيف توترك.

إذا أصبح الألم أكثر كثافة أو تركزاً في منطقة ما، أو إذا ارتبط بالحمى أو باضطراب ذهني.