سبعة حلول للتخلص من نوبات الصداع المتكررة



حدد العوامل المؤدية إلى الإصابة بنوبة الصداع:

إن معرفة مسببات حصول نوبة الصداع تعد أولى خطوات التخلص منها، فعلى سبيل المثال قد تسبب قلة أو كثرة النوم الإصابة بالصداع في اليوم التالي، لذا احرص على أخذ القسط الكافي من ساعات النوم لتجنب حدوث نوبة الصداع.

وتشمل العوامل الشائعة بين الناس المؤدية إلى حدوث الصداع: بعض أنواع الجبن الأصفر، والبصل غير المطبوخ، وبعض أنواع اللحوم المقددة والمدخنة، والشيكولاته، والشد العضلي، والضغط النفسي، وعدم تناول القهوة لمحبي القهوة، واختلاف الضغط الجوي، والسهو عن تناول وجبة الطعام، والكثير من الأسباب الأخرى. وبعد تحديد مثيرات نوبة الصداع لديك اعمل على الابتعاد عنها للتخلص من نوبة صداع قد تكون شديدة ومنهكة لك. مارس الرياضة:

إن ممارسة الرياضة تساعد كثيراً على التخلص من نوبات الصداع المتكررة، فرياضة المشي أو ركوب الدراجة أو الاشتراك في قاعات الملاعب (الجيم) تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وتخلص الجسم من الشد العضلي وترخي الجسم. كما أن الجهد البدني يزيح التوتر النفسي ويرخي الأعصاب، وبالتالي لا مجال لنوبة الصداع، مع الجسم السليم النشط. تدليك الوجه وعضلات الرقبة والرأس:

أن عمل تدليك (مساج) يومي لعضلات الوجه والرقبة والرأس باستخدام الزيوت العطرية يعمل على إرخاء عضلات الوجه والعنق التي تؤدي إلى الإصابة بالصداع لدى تشنجها. تناول الماء.

إن تناول كمية وافرة من الماء، لا العصير أو المشروبات الغازية، يعمل على تعويض الجسم ما يفقده من سوائل في أثناء النهار وخلال فترات العمل طوال اليوم، إذ إن نقص السوائل في الجسم أي وبمعنى آخر إصابة الجسم بالجفاف، تؤدي إلى الإصابة بنوبة الصداع، كما أن المُحلّيات الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية قد تثير نوبات الصداع أيضاً.

العلاج العطري، أو ما يسمى بالعلاج الأروماتي Aromatherapy، وهو علاج بالمركبات الأروماتية المستخلصة من النباتات العطرية، مثل اللافندر وإكليل الجبل «الأوكالبتوس» eucalyptus والنعناع. وتُستخدم هذه المركبات العطرية لعلاج الصداع عن طريق وضعها على الصدغين أو استنشاقها فتقضي على الصداع وبالأخص عند بداية النوبة. الماء البارد أو الساخن:

تساعد كمادات الماء البارد الكثير في التخلص من نوبات الصداع فور وضعها على الجبين. ولكن عند الإصابة بصداع التهاب الجيوب الأنفية فإن الكمادات الساخنة تكون مفيدة أكثر من الباردة في علاج الصداع. العلاج الدوائي:

من المهم معرفة سبب الصداع ونوع الصداع لمعرفة العقار المناسب له، فتناول حبوب البنادول قد لا يفيد في حالة صداع الشقيقة مثلا وبالأخص في حالة النوبات الشديدة، لذا لا تسارع بتناول الدواء قبل معرفة السبب ونوع الصداع.