

## دليلك للتغلب على صداع الصيف



يتزامن قدوم الصيف وارتفاع درجات الحرارة مع ارتفاع خطر الإصابة بالصداع. وبحسب دراسة في علم الأعصاب، فإنَّ خطر الإصابة بالصداع وآلام الرأس يزداد بنحو 5,7 في المائة كلما ارتفعت درجة الحرارة بمقداره درجات مئوية، فالحرارة تؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، فتضغط على النهايات العصبية المحيطة بالجمجمة، لتسبب ألماً أشد إزعاجاً من ارتفاع درجة الحرارة.

وهنا خطوات بسيطة لتجنب وعلاج الصداع وآلام الرأس، خاصة في فصل الصيف.

### - صداع التوتر:

في هذا النوع من آلام الرأس، يشعر الشخص وكأنَّ أربطة مطاطية قد أحاطت برأسه، وصداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع الأساسي شيوعاً، حيث يمثل 90 في المائة من حالات الصداع. وفي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، يؤثر صداع التوتر على 78 في المائة من الأمريكيين، وقد يصل متوسط الإصابة به إلى 15 مرّة في شهر واحد.

ويُرجع الأطباء أسباب صداع التوتر إلى حدوث تقلص وانقباضات في عضلات العنق والجبين وفروة الرأس والوجه، حيث تؤدي العضلات المشدودة إلى تهيج النهايات العصبية، التي تنقل إشارات الألم إلى المخ، بالإضافة إلى دور الإجهاد والتعب في الإصابة بصداع التوتر.

ولعلاج صداع التوتر يمكن استخدام مسكنات الألم، مثل الأسبرين وأسييتامينوفين وإيبوبروفين، وذلك مع أوّل علامات الإحساس بالصداع، كما من المفيد الاسترخاء وتدليك عضلات الكتفين والرقبة باستخدام أحد دهانات استرخاء العضلات، مثل ليدوكاين.

وممارسة الرياضة الطريقة الأمثل للوقاية من صداع التوتر، فمعتادو الذهاب إلى صالات الألعاب الرياضية أقل عرضة للإصابة بصداع التوتر بنسبة 14 في المائة عن غيرهم، وتعود أهمية الرياضة إلى أنَّ الإجهاد البدني يدفع الجسم إلى إفراز هرمون الإندورفين المسكن للألم، كما يساعد عضلات الأوعية الدموية على التصدي للالتهابات المسببة للصداع.

#### - صداع الجيوب الأنفية:

يمكن لأي شيء يزعج الجيوب الأنفية، مثل البرد أو الحساسية أو الروائح النفاذة، أن تؤدِّي إلى التهابها، ممَّا يتسبَّب في ألم بالمنطقة المحيطة بالعينين. أمَّا عدوى الجيوب الأنفية، فتتفعل ما هو أسوأ. ففي الأحوال الطبيعية يكون الضغط داخل الجيوب الأنفية مطابقاً للضغط الجوي. ومع قدوم الصيف وارتفاع درجة الحرارة، يتغير ضغط الجيوب الأنفية، فينتهي الأمر بصداع مؤلم خاصة في مقدمة الرأس وبين الحاجبين.

يمكن التخلص من آلام صداع الجيوب الأنفية باستخدام قطعة قماش مبللة دافئة على العينين لتخفيف الالتهاب، والاستعانة ببخاخ للأنف لتخفيف الاحتقان والحساسية، مثل بيكوناز وفلوناكس ونازونكس. وفي حال استمرار الأعراض لأكثر من أربعة أيام، تجب مراجعة الطبيب فوراً.

تتطلب الوقاية من صداع الجيوب الأنفية تغيير الفلاتر أو المرشحات في مكيف الهواء الخاص بك، واستبدال أخرى بها أكثر كفاءة في تنقية الهواء من حبوب اللقاح والغبار والبكتيريا المحمولة جواً، التي يمكن أن تسبب التهاب الأنف. وإذا ما كنت ممَّن يعانون الحساسية الشديدة، فيمكن استخدام جهاز (نيتي بوت) الموجود في الصيدليات، الذي يشبه غلاية الشاي ويستخدم لتوصيل محلول ملحي دافئ إلى الجيوب الأنفية، وذلك لمدة مرتين أسبوعياً.

#### - الصداع النصفي:

ينتج الصداع النصفي من مجموعة مختلفة من المؤثرات، مثل الإجهاد والتعرُّض للضوء الساطع والقليل أو الكثير من النوم والطعام، بالإضافة إلى التقلبات الهرمونية المؤثرة على الأوعية الدموية في الدماغ.

ويؤدِّي الصداع النصفي إلى ألم شديد يستمر ما بين 4 ساعات وثلاثة أيام، وعلمياً تكون النساء أكثر عرضة للصداع النصفي عن غيرهنَّ، ولا يمكن لمن يعانون الصداع النصفي ممارسة أنشطتهم اليومية العادية بارتياح، كما يكونون أكثر حساسية للضوء وشعوراً بالغثيان.

ولا تؤثِّر مسكنات الألم بشكل كبير في علاج الصداع النصفي، وغالباً ما يُستعاض عنها بدواء يؤدِّي إلى انقباض الأوعية الدموية حول المخ، مثل دواء تريبتان، الذي يكون أكثر فاعلية إذا تمَّ تعاطيه عند أوَّل إحساس بعلامات الألم، إلى جانب ذلك يمكن استخدام قربة من الثلج على الرأس لتوفير بعض الراحة.

وتبدأ الوقاية من الصداع النصفي بقياس مستوى الماغنيسيوم في الجسم، وهو المعدن وثيق الارتباط بالسيروتونين، الناقل العصبي الذي ينظم وظيفة الأوعية الدموية، ويؤدِّي انخفاض الماغنيسيوم إلى إعاقة إنتاج السيروتونين، ممَّا يؤدِّي إلى حدوث التهابات، ويمكن علاج ذلك بالمكملات الغذائية الغنية بالماغنيسيوم.

وعلى الرغم من أهمية الإرشادات السابقة، فإنَّه لا يمكن تنحية الطبيب تماماً عن الصورة، فهو الوحيد القادر على تشخيص الحالة ووصف الدواء المناسب، وتجب زيارة الطبيب فوراً خاصة في حالة الشكوى من الصداع لأكثر من ثلاث مرات أسبوعياً، أو عندما يلاحظ المريض اعتماداً كبيراً على مسكنات

الألم أكثر من المعتاد، وأحياناً يأتي الصداع مصاحباً لألم في الرقبة أو ارتفاع في درجة الحرارة.

\*د. منى فوزي