الصداع الهرموني.. الوقاية منه بطرق طبيعية

الصداع الهرموني هو حكر على المرأة، حيث إنّ الكثير من السيّدات يعانين هذا الصداع الذي يحصل بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث عندها خلال فترة معينة من حياتها. يقول الخبراء: إنّ هناك قرابة 5 ملايين امرأة في العالم يعانين الصداع الهرموني مرّة في الشهر على الأقل.

يشبه الصداع الهرموني إلى حد كبير الصداع النصفي ولا يمكن للمرأة أن تفرق بينهما، إلّا أنّ الصداع الهرموني يحصل قبل موعد الدورة الشهرية مثلاً وهو يحدث من فترة إلى أخرى، وليس كالصداع النصفي الذي يحدث باستمرار. فتعالي لنعرفك أكثر بالصداع الهرموني لكي تتعرفي أكثر إلى أسبابه والطرق الفعّالة للوقاية منه.

- ما الصداع الهرموني؟

الصداع الهرموني يحصل عند المرأة نتيجة التغيرات المفاجئة التي تحدث لديها بمستوى الهرمونات. يحدث هذا الصداع عادة قبل الدورة الشهرية بنحو أسبوع او خلال أوّل يوم منها. كما أنّ بعض السيدات والفتيات يعانين بعد إنتهاء الدورة الشهرية. كما أنه يطلق على هذا الصداع اسم "الشقيقة الطمثية"، إذ إنّ آلامه تشبه تماماً آلام صداع الشقيقة؛ ولكنه في الغالب يحدث خلال الدورة الشهرية.

- أسبابه:

لا تنحصر أسباب الصداع الهرموني في الدورة الشهرية فقط؛ ولكنها تتخطى ذلك أيضاً. يحدث الصداع الهرموني لأسباب عدّة عند المرأة ومن بينها:

تناول حبوب الهرمونات: تعاني الكثير من السيدات الصداع الهرموني بسبب تناول كميات كبيرة من الأدوية التي تحتوي على الهرمونات. تناول هذه الحبوب يسبب تغيرات هرمونية في جسم المرأة ويؤدي إلى حدوث الصداع. تجدر الإشارة إلى أنّ الكثير من السيدات يعانين الصداع الهرموني الحاد في الأسبوع الذي يتوقفن فيه عن تناول هذه الحبوب، حيث إنّ أغلبية هذه الحبوب يتم توقيفها مدّة أسبوع في الشهر. يحدث الصداع خلال هذه الفترة بسبب انخفاض هرمون الأستروجين فجأة في الجسم.

إنقطاع الطمث: تزداد حدّة الصداع النصفي عند المرأة في أواخر سن الأربعينات، إذ إنّ هذا يكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل لديها خلال هذه الفترة من حياتها. فتعطل دورة الهرمونات يؤدي إلى حدوث هذا النوع من الصداع.

الحمل: الحمل هو سبب أيضاً لحدوث الصداع الهرموني. يحدث هذا الصداع خلال الأسابيع الأولى للحمل؛ ولكن عند تأقلم جسم المرأة مع التغيرات الهرموني التي تحدث خلال هذه الفترة، تنخفض خطورة المعاناة من الصداع الهرموني.

- كيف يمكن تمييز الصداع الهرموني؟

هناك العديد من الأعراض التي تميز الصداع الهرموني عن غيره من أنواع الصداع، وهي تتمثل في التالي:

- إذا كنت تعانين الصداع قبل الدورة الشهرية بيومين واستمر حتى أوّل يوم لها، فهذه الحالة يجب أن تحصل على الأقل ثلاث مرات لديك لتتأكدي أنك تعانين الصداع الهرموني.

- إذا كنت تتناولين الحبوب التي تحتوي على الهرمونات وتعانين الصداع الحاد عند التوقف عن تناولها.

- إذا كنت في أواخر الأربعينات وتعانين عوارض سن اليأس كالهبات الساخنة والتعرق الزائد مع وجود صداع حاد، فهذا يعني أنك تعانين الصداع الهرموني.

- إذا كنت في بداية حملك وتعانين الصداع أياماً عدّة متكررة، فهذا يشير إلى معاناتك الصداع الهرموني أيضاً.

- العلاجات الطبية:

هناك العديد من العلاجات الطبية التي يمكن اعتمادها للتخلص من الصداع الهرموني، فاستشارة الطبيب ضرورية للحصول على العلاج الأنسب لك. يمكن للطبيب أن يصف لك الأدوية المسكنة للصداع، والتي يمكنه تحديد جرعتها وأوقات تناولها من خلال حالتك الصحية. كما يمكنه إعطاؤك الأدوية المسكنة الخاصة بعلاج الصداع النصفي، والتي تساعد على علاج مشكلتك هذه.

أمّا إذا كنت تتناولين الحبوب التي تحتوي على الهرمونات، فننصحك بالتحدث مع طبيبك إذا كنت تعانين الصداع الهرموني بسبب تناول هذه الحبوب. ومن العلاجات الطبية نذكر أيضاً العلاج بالهرمونات البديلة التي يمكن اعتمادها قبل موعد الدورة الشهرية وعند موعد انقطاع الطمث. فهي تخفف من الصداع الهرموني وتمنحك النشاط، كما يمكن تناول الحبوب التي تحتوي على الهرمونات أو استخدام اللصقات للهرمونات النسائية البديلة. هذه الهرمونات يجب تناولها تحت إشراف الطبيب المتخصص.

- الوقاية منه بطرق طبيعية:

يمكن الوقاية من الصداع الهرموني ببعض الطرق الطبيعية، منها:

التخلص من التوتر: يمكن التخفيف من حدة الصداع الهرموني من خلال القضاء على التوتر والغضب. القضاء على التوتر يساعدك على الشعور بحال أفضل، وبالتالي يخفف من آلام الرأس التي تحدث قبل قدوم الدورة الشهرية وعند انقطاع الطمث وخلال الأسابيع الأولى من الحمل.

ممارسة الرياضة: إتباع نظام رياضي يومي بانتظام يقلل من آلام الرأس بشكل ملحوظ، لأنّ الرياضة تساعد على تحريك الدورة الدموية في الجسم، وبالتالي تخفف من آلام الرأس.

النوم الكافي: الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم خلال الليل من 6 إلى 8 ساعات يساعد على التقليل من أعراض الصداع الهرموني.

تناول الغذاء الصحي: فالغذاء الذي تتناولينه يؤثر في آلام رأسك بشكل كبير جداً.

لذا إليك هذه النصائح الغذائية التي تساعد على حمايتك من الصداع الهرموني:

- تناولي وجبات صغيرة عدّة في اليوم بدلاً من تناول وجبات كبيرة.

- اشربي كمية وفيرة من المياه، لأن قلة المياه يمكن أن تزيد من حدة الصداع.

- لا تتخطي وجبة الإفطار نهائياً، وتناولي كوباً من الحليب خلالها مع قطعتين من التوست أو رغيف شوفان وقطعتين من الجبنة أو ملعقتين من اللبنة.

- أكثري من تناول الخضار والفاكهة التي تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات والمعادن التي تحتاجين إليها.

- قللي من تناول الجبنة لأنها تزيد من حدة الصداع عند الكثير من الأشخاص.

- خففي من تناول الشوكولاتة، لأنّ الدراسات أثبتت أنها تزيد من آلام الصداع النصفي الهرموني.

- ركّزي على الأطعمة التي تحتوي على المغنيزيوم كاللوز والجوز والخضراوات الورقية. وفي حال عدم تناول هذه الأطعمة، ننصحك باللجوء إلى المكملات الغذائية التي تحتوي على المغنزيوم الذي يعمل على التخفيف من آلام الصداع الهرموني.

- تناولي حبة من الموز عند الشعور بالرغبة في تناول الحلويات.

- تناولي حبوب الصويا ومنتجاتها قبل موعد الدورة الشهرية وخلال فترة انقطاع الحيض وخلال الأسبوع الذي تتوقفين فيه عن تناول الحبوب الهرمونية. تحتوي الصويا ومنتجاتها على مواد مشابهة لهرمون الأستروجين، وبالتالي هي تقلل من التغير المفاجئ للهرمونات في الجسم، ما يعني أنها تقلل من حدوث الصداع الهرموني. ويمكن تناول حبوب الصويا الخضراء أو اختيار جبنة الصويا (التوفو) لإضافتها إلى السلطة أو تناول حليب الصويا أو حتى تناول حبوب الصويا المحمصة كوجبة سناك صحية.

- الخضوع لجلسات تدليك: التدليك يساعد على إراحة الجسم والتخفيف من الصداع. ننصحك بالخضوع دائماً لجلسات التدليك التي تعمل على التخفيف من الصداع الهرموني.

- الوخز بالإبر: الوخز بالإبر هو من أفضل العلاجات وأقدمها من أجل التخلص من الصداع، يمكنك قبل أيام من الدورة الشهرية أو مرة في الأسبوع عند بداية الخمسينات الخضوع لجلسة وخز بالإبر للتخفيف من أعراض الصداع الهرموني.

- إستنشاق زيت النعناع: إستنشاق زيت النعناع يساعد على التقليل من الصداع. ننصحك باستنشاق زيت النعناع في حال المعاناة من الصداع أو حتى يمكنك وضع قطرة صغيرة منه على معصمك واستنشاقها طوال الوقت للشعور بحال أفضل.