

# الصداع المزعج أسباب لا تخطر على بالك



الأحد 20 يونيو 2021 11:43 م

هناك العديد من العلاجات لتخفيف الصداع، ولكن ينصح الأطباء بالسعي لفهم أسباب هذا الألم قبل تناول الدواء وعرضت الكاتبة أولغا سيمشينكو في هذا التقرير الذي نشره موقع "إن بي نيوز" الروسي، مجموعة من الأسباب التي قد لا تخطر على بالك، والتي تسبب الصداع، فما هي؟

## الطقس

تؤثر تغيرات الطقس في حدوث الصداع النصفي (الشقيقة)؛ فإذا كانت الشمس ساطعة والحرارة مرتفعة في الخارج، فقد يعاني الإنسان من الصداع النصفي

كما يمكن أن يظهر هذا المشكل عندما يهطل المطر أو تحدث تغيرات حادة في الضغط الجوي

ولحماية نفسك من هذه التأثيرات السيئة يمكنك ارتداء قبعة، واستخدام الكريم الواقي من الشمس، وابق في الأماكن المغلقة

## الروائح القوية

يمكن أن تتسبب الروائح القوية، وحتى الجميلة منها، في الشعور بالألم في الرأس، والسبب هو أنها تحفز المراكز العصبية في الدماغ وسواء كنت تشم العطر أو الزهور أو الطلاء، فإن هذا قد يزيد من حساسية الدماغ

## الرياضة

تؤكد الكاتبة أن القيام بتمارين رياضية مكثفة ومرهقة للجسم يمكن أن يؤدي للإصابة بالصداع

## الجلوس الخاطئ

إذا كنت تجلس جلوسًا غير صحيح، فإن هذا يسلط ضغطًا على عضلات الرقبة، ولهذا عليك تجنب الانحناء نحو الأمام، والحرص على اختيار كرسي مناسب، وعند التحدث عبر الهاتف لا تمسك الجهاز بين أذنك وكتفك

## استهلاك الجبن

تقول الكاتبة: إن الجبن طعام لذيذ ومفيد للصحة، ولذلك فإن الجميع يحبونه ولكن من الأشياء التي قد تبدو غريبة هي أن بعض أنواع الجبن تسبب الصداع ومن هذه الأنواع جبنة الشيدر والبارميزان

## السجق واللحوم المصنعة

تحذر الكاتبة من أن الأطعمة المصنعة على غرار السجق يمكن أن تسبب الصداع

## تفويت بعض الوجبات

تشير الكاتبة إلى أن الصداع قد ينجم عن الجوع، ويحدث هذا بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم

ولذلك إذا كان شعورك بالصداع يصاحبه شعور بالجوع فيجب عليك تناول طعام صحي وعدم تناول الحلويات، التي سوف ترفع مستوى السكر رفعاَ حاداً ثم ينخفض مجدداً فجأة فتناول السكريات هنا قد يزيد من سوء الوضع

التدخين

تحدث نوبات الصداع أيضا لدى المدخنين وحتى المحيطين بهم المعرّضين للتدخين السلبي، ويؤدي النيكوتين إلى انقباض الأوعية الدموية، وبالتالي الصداع النصفي □

الكافيين

القهوة معشوقة الكثيرين قد تسبب أيضا الصداع، حسب ما تؤكد الكاتبة، ولكن عند استهلاكها باعتدال فإنها قد تساعد على تخفيف الألم □

إكسسوارات الشعر

تعتمد بعض النساء إلى شدّ شعرهن بقوة وجعله في شكل ذيل الحصان، أو ارتداء قبعات رأس تكون غير مريحة، وكل هذا يسبب الصداع، ولذلك يجب استخدام اكسسوارات مريحة □

الإجهاد

قد يؤدي ارتفاع مستويات التوتر في الجسم إلى الصداع، ولذلك ننصح الكاتبة بالتقليل من التوتر العصبي □