

صحتك في غفائرك

أوجاع الرأس والصداع النصفي (الشقيقة)



تتيانا الكور

هناك أنواع عديدة من أوجاع الرأس، منها ما يكون نتيجة التوتر والاجهاد، ومنها ما ينجم عن نزلات البرد أو التهاب الجيوب الأنفية.

ويعرف الصداع النصفي (الشقيقة أو المايغرين) بالشعور بالألم في الرأس شديدة ومتتابة والتي يمكن أن تتراوح مع عدم وضوح الرؤية والتقيؤ والاستفراغ.

ويصنف الصداع النصفي (الشقيقة) إلى نوعين: النوع الكلاسيكي والنوع الدارج. ففي حالة الإصابة بالنوع الكلاسيكي، يشعر الشخص بشيء ما قبل الشعور بالألم في الرأس، وقد يكون هذا الشيء بمثابة جرس انذار، مثل رؤية نجوم، أو رؤية خطوط أو حتى عدم القدرة على الرؤية لوهلة ما.

أما النوع الدارج فيمتاز بالشعور بالألم في الرأس بدون سابق انذار. ويمكن لألم الرأس أن يستمر لفترة ٦ ساعات إلى ٤٨ ساعة. ويمكن أن يصاحب الألم الشعور بالدوران والدوخة، فقدان الشهية، تعب، ألم في العين، التحسس للضوء، الشعور بالضعف والهزال والتتمل في بعض أطراف الجسم، كما ويمكن الشعور بعدم القدرة على التركيز، والحاجة الماسة للنوم وأوجاع في الرقبة.

وتعود مسببات وجع الرأس إلى عوامل عدة والتي بدورها تؤثر على تغيير قطر الأوعية الدموية، فمثل هذه العوامل تتسبب في تضيق الوعاء الدموي مما يقلل من وصول الدم إلى مناطق في الجسم فيشعر الشخص بعدم وضوح الرؤية، والضعف والتتمل. وبعد دقائق وساعات عدة، تتوسع الأوعية الدموية متسببة بتدفق الدم بصورة أكبر مصاحباً أوجاع شديدة في الرأس. ومن هذه الأسباب:

الاجهاد المستمر، المشاكل العاطفية، الضغط النفسي أو الجسدي، الحساسية، الاسماك، مشاكل الكبد، قلة النوم أو كثرة النوم، التغيرات الهرمونية (خاصة خلال الدورة الشهرية لدى النساء)، التعرض للشمس أو أشعة الحرارة، الأضواء القوية، قلة الرياضة والنشاط البدني، تغير الضغط، انخفاض مستوى السكر في الدم، شرب الكحول (البيرة والنبيذ الأحمر بشكل خاص)، كثرة تناول الكافيين، التدخين أو التعرض للدخان، والتعرض لبعض أنواع الروائح أو العطور. كما أن لتناول بعض الأدوية تأثيراً للشعور بالألم في الرأس خاصة لدى النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل والأشخاص الذين يتناولون بعض أنواع الأدوية المستعملة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، والجدير بالذكر بأن هناك بعض أنواع الأطعمة والتي تسبب أوجاع الرأس، منها: (١) الأطعمة الغنية بالحامض الأميني التيرامين الموجود في اللحوم المدخنة والمعققة، كبد الدجاج، السمك المملح، الأجبان المعققة، الباذنجان والمقوف، الخميرة، والشوكولاتة، وبعض أنواع السجق والفاكهة كاللوز والأفوكادو والمحمضيات. (٢) الأطعمة الغنية بمادة النيتريت الموجودة في المواد الحافظة، والمواد الحافظة للنكهة التي تصاف لأطباق المطبخ الصيني، التفاح، السجق، المخللات، وبعض منتجات الألبان.

ومن العوامل الأخرى التي قد تزيد من فرصة الإصابة بالشقيقة: أن تكوني أنثى إذ تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال، أن يكون هناك أشخاص في العائلة ممن يعانون من الشقيقة،

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

الحلبة في تخفيف الآلام نظراً لاحتوائها على مادة السابونين التي تزيد من إفراز الهرمونات الاستيرويدية داخل الجسم، وتساعد بدورها في تخفيف الآلام.

ويمكن إضافة نبتة الحلبة وأوراقها وبذورها إلى السلطات. كما ويمكن استخدام بوردرة الحلبة في خليط البهارات المشكلة أو الكاري عند الطبخ وفي صنع الحلوة. ويمكن أيضاً استخدام زيت بذور الحلبة كشراب مع الماء الساخن.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية

استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين).

ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقتضي

١- بالتشخيص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلل تحليل مسببات الغذاء المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها.

٢- تغيير النمط الحياتي والذي يتخلل جانب من الطب التكميلي مثل التدليك والمساج.

٣- التدخل الطبي إذا لزم الأمر باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو معالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين (ب٢).

٤- العلاج السلوكي.

٥- العلاج النفسي.

انسي الاحاج

القول الجميل

من قصيدة قل، ماذا رأيت؟

لامرأة عينان عاليتان عميقتان،

تشرهان علي وتستاصلانتي

لامرأة عينان

رأيت الأشعة وما رأيت مثلهما

لامرأة عينان

مشرقتان غائبتان

تقولان الرمل والدخان،

تقولان الحلم ودماره

لامرأة عينان

أصغيت إلى الاعترافات، وما سمعت عنهما

لامرأة عينها

لامرأة عينان

بحريتان بريتان

تتنزه بهما دون انتباه على شوارع الحب

وكل ما تقع عليه عينها

يسقط دون انتباه في البداية

لامرأة عينان

ظاهرتان قاتلتان

حافيتان على رؤوس الغمام

دراسات تكشف

علاقة السل بالسكري

أظهرت دراسات عديدة أجريت على مدى نحو أربعين عاماً، أن مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بالسل بحسب تحليل لهذه الدراسات ينشره الموقع الإلكتروني "ب آل أو اس مديسين".

وقد جمعت كريستي جون وميغان موراي من كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد ١٣ دراسة شملت أكثر من ١,٧ مليون مشارك، بينهم ١٧٦٩٨ مريضاً بالسل. ولاحظ الباحثان في ختام تحليلهم لهذه الدراسات أن السكري يزيد من خطر الإصابة بمرض السل بنسبة ثلاثة أضعاف.

ويرى الباحثان أن السكري قد يكون سبب الإصابة بالسل في أكثر من ٨٠٪ من الحالات في الهند والصين. ولفتنا أيضاً إلى أن بذل مزيد من الجهود لتشخيص السكري ومعالجته قد يخفف من العبء العام الناتج عن مرض السل الذي يفكته بحوالي ١,٦ مليون شخص كل سنة.

دب ا

معززات الثقة بالنفس

ناهده جابر اللبدي

هل تشعر بأنك مكبل ومتعب وغير قادر على التواصل؟ هل أنت أسير لمواقف وذكريات مؤلمة تمنعك من التقدم والتميز؟ هل شعرت يوماً بأنك مغلوب على أمرك؟ هل تخاف الانتقاد من الناس ونظراتهم؟ (إذا كانت إجابتك بنعم فأنت حتماً تنقصك الثقة بالنفس.. فهنا لا يعني الثقة التي توصلنا إلى الغرور بل تقصد بها معرفة مبادئنا من محفزات وعطايا وهبنا الله لنا في شخصيتنا وأن نقدرها ونحافظ عليها بالإضافة إلى معرفة نقاط القوة وتطویرها واستثمارها بما يقيد ومعرفة الضعف والعمل على بنائها وتقويتها.. وهنا سوف نسعى إلى فهم اللغة التي نحكي بها أنفسنا ونصل إلى أعماقها و معرفة الخلل فننسلخ عنها ونبدأ بنفس جديدة و حياة مختلفة بعيد عن هذا الشعور...
× الأمور التي تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس:
× الإحباط فعليك ألا تستسلم لهذا الشعور بل عليك تزويد نفسك بالإيمان بقدراتك وتجديد طاقتك بالإرادة والعزيمة.

× الانتقاد لا تترك لنفسك للانتقاد السلبي كقول: أنت غبي، عال على الوجود.. فهنا يجب أن تؤمن بأنه لا يوجد شخص في الوجود يحمل هذه الصفات... بل عليك أن تلتفت للانتقاد الإيجابي الذي يعمل على تقوية نقاط الضعف وتوجيه طاقتك.

وهنا نسأل كيف نحمي أنفسنا من ذلك؟
× احم نفسك بامتلاك روح إيمانية وعزيمة صادقة، ولا تلم نفسك كثيراً ولا تسمح لآخرين أن يزيدوا الأمور سوءاً لكثرة الانتقادات وافتح قلبك للانتقادات الإيجابية.

× تذكر دائماً أنك لن تستطيع أن تكون شخصاً آخر ومهم لجميع الناس.

× كون نفسك كما تريد وليس كما يريد الآخرون، واعرف نفسك وثق بقدراتك.

× برمج عقلك مراراً بقول: أنا متفائل بتحقيق حلمي، عندما أفضل سوف أنهض بسرعة وأشارك نجاحي مع كل من ساهم فيه، لن أستسلم للإحباط إذا محاول شخص ما الحد من سعدي إلى القمة....

× ليكن شعارك (كل ضربة تصيبني ولن تقتلني هي قوة جديدة لي).

وأخيراً نخلص إلى أن مفتاح شخصيتنا وتميزها هي مقدار ما يمنحه المرء لنفسه من ثقة وإصرار نحو التغلب للأفضل.....

دقيقة لصحتك

فوائد الموز

الموز يعتبر من أهم الفواكه التي يتناولها الإنسان، حيث يحتوي على العديد من العناصر المهمة في بناء الجسم ومقاومة الأمراض. وأشار الباحثون إلى أن الموز يجدد الشباب ويقاوم الشيخوخة، إضافة إلى احتوائه على فيتامين (أ، ب) وأملاح معدنية تزود الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم.

وأضاف الباحثون أن الموز يسهم كذلك في علاج ضغط الدم المرتفع والوقاية من الإصابة بالقرحة الهضمية.

