

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Nokhba
DATE:	October-2019
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	5,000
TITLE:	Migraines: Causes and treatments
PAGE:	10, 11
ARTICLE TYPE:	Agency-Generated News
REPORTER:	Staff Report
AVE:	24,000



يمر بـ4 مراحل.. تعرف على أسباب الصداع النصفي وطرق علاجه



يعتقد البعض أن الصداع النصفي يصيب نصف الرأس فقط لكن في حقيقة الأمر، يمتد الصداع ليغطي الرأس كلها، فيظل المريض يعاني من ذلك دون إدراك أنه صداع نصفي يستدعي استشارة الطبيب.

وتستعرض «النخبة» في التقرير التالي الأسباب التي تؤدي إلى الصداع النصفي وأعراضه وطرق التغلب عليه.

الدوخة.
بالإضافة إلى أن هناك عدد من الأعراض البصرية وهي:
- فقدان جزئي للبصر.
- عدم وضوح الرؤية.
- الألوان الساطعة.
- خطوط مشوهة وبنفس.
- الغمض أو إغلاق العين.
- العجز عن العمل.

وتشير إلى أن أسباب الإصابة بالصداع النصفي المزمن قد يرجع إلى العوامل الوراثية، خاصة وأنه يعد السريبات الثاني للعجز على مستوى العالم، بعد ألم أسهل الظهر.

وتوضح أن هناك عدد من المصطلح للسيطرة على الصداع النصفي وهي:

- تغيير نمط الحياة.
- تقليل القلق والتوتر.
- تجنب الوصول لمرحلة الجوع.
- الابتعاد عن مسببات الصداع مثل الجو الحار.

3- يوم إلى 72 ساعة
- ألم الدماغ.
- عادة ما يكون أحادي الجانب.
- ألم تقش.
- يشاهم بالانشاط البدني اليومي.

4- 72 ساعة إلى عدة أيام
- ألم تقش.
- فقدان التركيز.
- تقيؤ أو ألم البطن.
- الشعور بالتعب.

وتوضح أن هناك بعض الأعراض الأكثر الصداع النصفي تتمثل في:

- الشعور بالتعب.
- اضطرابات في الكلام.
- الدوار.

وفي هذا الصدد قال الدكتور عمرو حسيب أستاذ المخ والأعصاب بجامعة القاهرة إن الصداع النصفي يأتي أشهر سبب الصداع الذي يشمل 26 نوعاً بعد الصداع التوترى 33٪ وروماني منه 54 مليون شخصاً جديداً سنوياً، وروماني 2 مليار شخص من سكان العالم من الصداع النصفي بنسبة 3:1 للإصابات مقارنة بالرجال، وفي مصر ترفع الإحصائية تصل إلى 20٪.

ويوضح أن العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالصداع النصفي حسب مراحل حسب شدة مقسمة على مراحل منذ الإصابة بالصداع هي:

- الاكتئاب.
- التعب.
- التوتر والقلق.
- الاضطرابات النفسية.
- اضطرابات النوم.
- آلام المفاصل.
- سرعة الانفعال.

وتتضمن الأعراض التي تحدث في هذه المراحل:

- الصداع النصفي.
- شرب الكحول.
- قشعريرة.
- اضطرابات النوم سواء في الليل أو نهاراً.
- ويوضح «حسيب» أن أعراض الإصابة بالصداع النصفي حسب مراحل:
- 1- 60 دقيقة : 5 ساعات
- تغيرات في الرؤية.
- حساسية الجلد أو اللمس.
- مشكلات المعدة.
- قرف واهق.
- 2- بضع ساعات إلى يوم
- حبس الأمعاء.
- تقيؤ، ألم البطن.
- الغثبي.