



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب الصداع. فحصك الطبيب ولم يجد علامات على سبب خطير، لذلك من الآمن أن تعود إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تتعامل مع الصداع ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

معظم أنواع الصداع ليست خطيرة. من أشيعها صداع التوتر، ويشبهه رباطاً مشدوداً حول الرأس. والشقيقة (الصداع النصفي) التي تسبب ألماً نابضاً مع غثيان أو انزعاج من الضوء. من محفّزاته التوتر وقلة النوم وتأخير الوجبات وقلة شرب الماء وطول النظر إلى الشاشات والإكثار من المسكّنات.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استرح في غرفة هادئة ومظلمة إذا كان الضوء أو الضجيج يزيد الألم.
- اشرب كمية كافية من الماء وتناول وجباتك بانتظام.
- حاول أن تنام وتستيقظ في أوقات منتظمة.
- قد تساعد كمادة باردة على الجبهة أو كمادة دافئة على الرقبة.
- دوّن نوبات الصداع في مفكرة لتتعرّف على محفّزاتها.
- قلّل الكافيين تدريجياً بدلاً من إيقافه فجأة.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع إلى أسبوعين إذا تكرّر الصداع.
- راجع طبيبك قبل ذلك إذا تغيّر نمط الصداع أو احتجت إلى المسكّنات كثيراً.

الأدوية

- يمكن أن يساعد الباراسيتامول أو الإيبوبروفين في تخفيف الألم، إلا إذا طلب منك الطبيب عدم تناولهما. اتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- تجنّب الإيبوبروفين إذا كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو في حال الحمل، ما لم يسمح به الطبيب.
- لا تتناول المسكّنات للصداع أكثر من يومين أو 3 أيام في الأسبوع، فإلّا يكثر منها قد يزيد الصداع.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صداع مفاجئ وشديد – الأسوأ في حياتك
- صداع مصحوب بحُمى أو تيبّس في الرقبة أو طفح جلدي
- تشوُّش أو ضعف أو صعوبة في الكلام أو فقدان النظر
- صداع يظهر بعد إصابة في الرأس
- نوبة تشنّج أو إغماء أو نعاس شديد
- صداع مع تقيؤ لا يتوقف

