



راجعَت قسم الطوارئ بسبب صداع. فحصك الطبيب ويرى أنه صداع نصفي (شقيقة)، ولم تظهر اليوم علامات تدل على سبب أخطر. توضّح لك هذه الورقة كيف تتعامل مع الشقيقة وتقي من نوباتها.

ما هو؟

الشقيقة نوع شائع من الصداع يأتي على شكل نوبات. ويكون الألم غالباً نابضاً وفي جهة واحدة من الرأس، وقد يستمرّ من بضع ساعات إلى 3 أيام. وقد تشعر بالغثيان أو تقيأ أو تنزعج من الضوء والضجيج. وبعض الناس يرون قبل النوبة أضواءً وامضة أو خطوطاً متعرجة (الهالة). ومن محفزاتها قلة النوم والتوتر وتفويت الوجبات وقلة شرب الماء وبعض الأطعمة والدورة الشهرية.

كيف تعتنى بنفسك في المنزل

- في بداية النوبة، ارتح في غرفة هادئة ومظلمة.
- اشرب الماء وتناول شيئاً خفيفاً إن استطعت.
- قد تفيد قطعة قماش باردة على الجبهة أو الرقبة.
- سجّل مذكرات للصداع لتعرف محفزاتك: النوم والطعام والتوتر والدورة الشهرية ووقت الشاشات.
- حافظ على مواعيد منتظمة للنوم والوجبات، واشرب ما يكفي من الماء يومياً.
- لا تُقد السيارة إذا كانت لديك هالة أو شعرت بالنعاس من الدواء.

المتابعة

الأدوية

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا تكرّرت النوبات أو منعتك من ممارسة حياتك اليومية.
- اسأل عن أدوية وقائية إذا كانت تأتيك عدة نوبات في الشهر.
- راجعه إذا تغيّر نمط الصداع، أو كان عمرك فوق 50 عاماً والصداع جديد.
- تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين في بداية النوبة، إلا إذا منعك الطبيب منهما. اتّبع التعليمات على العبوة.
- تجنّب الإيبوبروفين إن كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو في حالة الحمل.
- إذا أعطيت دواءً خاصاً بالشقيقة أو دواءً مضاداً للغثيان، فتناوله كما وُصف لك.
- تناول المسكّنات في أكثر من بضعة أيام أسبوعياً قد يسبّب مزيداً من الصداع، فتحدّث مع طبيبك إن حدث ذلك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صداع مفاجئ وشديد يبلغ ذروته خلال دقيقة، كأنك تلقّيت ضربة
- ضعف أو تنميل أو ارتخاء في الوجه أو صعوبة في الكلام، إذا كان جديداً أو مختلفاً عن هالتك المعتادة
- حرارة مع تيبّس في الرقبة، أو طفح جلدي لا يختفي عند الضغط عليه
- تشوُّش أو نعاس شديد، أو نوبة تشنّج
- صداع بعد إصابة في الرأس
- فقدان في النظر، أو احمرار مؤلم في العين

