

المرض الأكثر انتشارًا ..الصداع النصفي أسبابه وطرق علاجه



الاثنين 20 فبراير 2017 03:02 م

يصاب البعض بالصداع النصفي التي تجعل الشخص لديه حساسية من الأصواء والأصوات، وعادةً تُصاب به النساء أكثر من الرجال □

يحدث الصداع النصفي لعدة أسباب ذكرها موقع " healthline " منها السعال أو تناول بعض الأطعمة والمشروبات بكثرة مثل: الأجبان، والشوكولاتة، واللحوم المصنعة والدهون، التوقف المفاجئ عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو عدم تناول الطعام لفترات طويلة قد يحفز حدوث نوبة الصداع النصفي □ وتسبب بعض أنواع الأدوية في حدوث الصداع النصفي منها أدوية ارتفاع الضغط، أو الاضطراب النفسية ونقص النوم □

وله عدة طرق للعلاج، منها التدليك حيث أنه يُخفّف من آلامه، وتناول الأعشاب والمعادن والفيتامينات، فبعض الدراسات أثبتت أنه يمكن لأعشاب الينسون تخفيف شدة نوبات الصداع النصفي أو منعهو يمكنك علاجه ايضا مع ثلاثة معادن: الكالسيوم والبوتاسيوم، والمغنيسيوم

ويساعد شرب المياه في تخفيف آلام الصداع، وذلك لأن في بعض الاحيان قد يكون نتيجة لجفاف الجسم وافتقاده للعناصر الغذائية والطاقة □

وذكر موقع "healthyrecipeshome"، طريقة جديدة للقضاء على الصداع النصفي بوصفة مكونة من جذر الجنزبيل مضاف عليه حزمة السبانخ وربع ليمون وتفاحة خضراء وكوبين من العنب الأخضر مع الماء، ويوضع المزيج في الخلاط، ويفضل أن يتم تناول هذا العصير بجانب الوجبات الصحية الأخرى □