

# الصداع غير النصفى

## ما الذي يسبب الصداع؟

معظم الذين يعانون من صداع منتظم مصابون إما بصداع نصفى أو صداع توتري.

إذا كان تم تشخيص وجود حالة صداع نصفى لديك يرجى مراجعة نشرة معلومات مرضى الصداع النصفى (Migraine Patient Factsheet).

ومن حين لآخر، قد يعود سبب الصداع إلى أمراض تتعلق بالأسنان أو الجيوب الأنفية أو العينين. وفي حالات نادرة قد يعود سبب الصداع إلى أمراض تؤثر على الدماغ - بما فيها العدوى والأورام والنزف.

ويمكن أن يحصل الصداع أيضاً خلال النشاط الجنسي أو بعده.

وقد يسبب الاعتلال العام الصداع، خصوصاً إذا لم يكن مأخوذ الطعام أو الشراب كافياً لتلبية احتياجات الجسم.

## ما هو الصداع التوتري؟

هذا الصداع هو أكثر أنواع الصداع شيوعاً، غير أن علاقته بالضغط النفسي غير واضحة.

والصداع التوتري عادةً أقل حدة من الصداع النصفى، ويؤثر على جهتيّ الرأس، ويشعر المصاب به وكأنه توجد عصبية مشدودة أو ثقل يضغط نزولاً على الرأس. وقد يأتي الصداع التوتري ويروح على مدى أيام أو أسابيع.

## متى يتعين أن أراجع الطبيب؟

عندما تصاب بوجع رأس فجائي حادّ ينبغي أن تراجع طبيبك فوراً أو تذهب إلى قسم الطوارئ في المستشفى، خصوصاً إذا حصل ذلك خلال ممارسة التمارين.

وإذا حصل لك الصداع أكثر من مرتين في الأسبوع، فيُنصح بمراجعة الطبيب، إذ قد تساعد الاستشارة بتشخيص الحالة

أعدّ هذه النشرة ECI في شباط/فبراير ٢٠١٤ - تتوفر أيضاً على الموقع

الإلكتروني [www.ecinsw.com.au](http://www.ecinsw.com.au)

ومعرفة ما إذا كانت هناك أية عوامل محرّضة لاحظتها وتجلب لك الصداع العادي أو الصداع النصفى.

وينبغي أن تراجع الطبيب بصورة عاجلة إذا أصابك صداع يصاحبه كلام متداخل أو تمييل أو دوخة أو إغماء أو تقيؤ مستمر.

وعليك أيضاً مراجعة الطبيب إذا بدأت تشعر بصداع متكرر وكنت فوق الخمسين من العمر، أو إذا كان الصداع لديك يتفاقم ولا يزول.

## هل سأحتاج لإجراء أية فحوصات؟

في الغالب يكون الصداع واضحاً لطبيبك من وصفك له ومن خلال إجراء فحص بسيط لك.


وقد تحتاج إلى فحوصات لإقصاء وجود أمراض أخرى يمكن أن تسبب الصداع، كفحوصات دم أو تصوير مقطعي (سكان) إذا كانت خلفية الصداع لديك تثير القلق.

## ما هي العلاجات المتوفرة؟

بالنسبة للصداع التوتري، قد يكون العلاج بمسكنات الوجع البسيطة، مثل أيبوبرفن وباراسيتامول، كل ما هو مطلوب. ويمكن شراء جميع هذه المسكنات من الصيدليات وتوجد تفاصيل عن أخذها في «نشرة معلومات المرضى للتحكم بالألم» (Pain Management Patient Factsheet).

وعند اكتشاف سبب يكون علاج هذا السبب ناجعاً لتخفيف الصداع مع بعض المسكنات البسيطة.

## الحصول على المساعدة:

في الحالات الطارئة اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل بـ 000. 



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES