



توصيات عامة واحتياطات لمرضى الصداع

التوصيات:

ما الذي يجب أن نفعله لمنع الصداع؟ / ماذا يجب أن نفعل عندما نصاب به؟

1. يجب ملاحظة أن وجود مشاكل في المعدة والجهاز الهضمي عامل مهم في التسبب في الصداع لذلك من الضروري تقوية معدتك وهضمك باتباع مبادئ التغذية والحفاظ على الصحة من وجهة نظر الطب الإيراني.
2. إن الهدوء ، والتحدث أقل ، وعدم النشاط (ولكن ليس بمعنى عدم الحركة والاستمرار) وكذلك الحصول على قسط كاف من النوم في الوقت المناسب (على سبيل المثال ، من الساعة 11 مساءً حتى الفجر) كلها عوامل فعالة جداً لتجنب الصداع.
3. تأكد من تصحيح الإمساك عن طريق تناول المسهلات مثل التين في الماء والخوخ وزيت الزيتون في الطعام وتناول ملين.
4. ضع يديك وخاصة قدميك في ماء دافئ. أيضاً ، يمكن أن يكون الحمام بالماء الساخن مع قليل من الملح ومغلي البابونج فعالاً للغاية.
5. احرص على المشي لفترة قصيرة ولطيفة كل يوم.
6. افركي رقبتك برفق شديد فهذا سيساعدك.
7. عندما يبدأ الصداع ، قم بتدليك راحتي يديك وباطن قدميك بقوة لتجعلك تسترخي وتنام.
8. إذا كنت تعاني من صداع شديد ، يمكنك صب الماء الدافئ على رأسك.
9. اخلطي بعض الحناء والملح معاً واصنعي عجينة وضعيه على رأسك.
10. دهن جبهتك ورأسك بزيت الورد واستخدام زيت البنفسج في حالة الحرارة والصداع.
11. إذا كنت تعاني من صداع مع إفرازات من مؤخرة الحلق وسيلان في الأنف ، ضع زيت البابونج مع البردقوش في أنفك.
12. استخدم هذه القوة كوجبة خفيفة: اخلط 100 جرام من مسحوق اللوز و 100 جرام من السكر واستخدم ملعقة من المربي يومياً في وجبة خفيفة.
13. إذا لم تكن تعاني من جفاف الفم والمرارة مع الصداع ، فعليك بالتأكيد تقليل كمية الطعام والشراب (الوجبات).
14. إذا كنت تعاني من الأرق مع الصداع ، فرك زيت اليقطين على جبهتك ورشه في أنفك.
15. إذا كان لديك الكثير من الحرارة مع الصداع ، أضف كمية صغيرة جداً من مسحوق بذور الكزبرة في طعامك.
16. في بعض الأحيان ، تعمل رائحة الأشياء العطرية مثل التفاح والزعفران على تقوية الدماغ وتحسين الصداع.



التجنبات: ما الذي يجب ألا نفعله؟

١. يعتبر الجهاز الهضمي فعالاً جداً في إحداث الصداع ، لذلك تجنب الإفراط في الأكل (تناول عدة أنواع من الطعام في وجبة واحدة) والتداخل وشرب الماء البارد مع الطعام.
٢. حاول ألا تعاني من التوتر والتوتر العقلي ، ولا تفكر كثيراً في الأمور غير المهمة.
٣. قد تتسبب الكثير من العلاقات الزوجية (الوثيقة) في حدوث الصداع ، لذلك لا تبالي في ذلك.
٤. لا تبقى مستيقظاً كثيراً ولا تنام كثيراً أيضاً.
٥. البقاء في الحمام لفترة طويلة يمكن أن يكون ضاراً لك.
٦. تجنب الروائح الكريهة.
٧. تجنب الأطعمة التالية:

ثوم نيء ، بصل نيء ومطبوخ ، جوز ، كراث ، خردل ، ملفوف ، فجل ، قرفة ، زعفران ، قنب ، رماد ، تمر ، عدس ، حلبة نيئة ومطبوخة ، زنجبيل ، خل ، نكهات حامضة ، جبن ، توت ، غذاء ملكات النحل ، ريحان والفلفل والكرفس والأطعمة السميكة وبطيئة الهضم (مثل معكرونة اللازانيا والبيتزا وسلطة الصبار وما إلى ذلك) والمشروبات الكحولية

٨ . تجنب تناول الكثير من الأسماك والحليب.

٩ . لا تمارس الكثير من الضغط والتدليك على الرأس عند الشعور بالصداع.

١٠ . تجنب أى عامل يسبب الصداع ويزيد من حدته ، بما في ذلك الشمس ، والهواء البارد ، والروائح القوية أو النتنة ، والأطعمة الخاصة ، وأى شيء تسبب في حدوث الصداع في تجربتك الشخصية.

العلامات التحذيرية ، إذا كانت لديك هذه الأعراض ، فتأكد من زيارة طبيب أعصاب في أول فرصة. الصداع الذي يوقظك من النوم. الجودة والأعراض المرتبطة بالصداع السابق / الصداع الجديد (أقل من عام واحد منذ البداية)

للحصول على تدابير علاجية إضافية ، راجع طبيباً متخصصاً في الطب الإيراني.



العنوان: قم ، جادة بانزاده خورداد ، جنب الزقاق ٤٤ ،
كلية الصحة وكلية الطب الإيراني



https://eitaa.com/salamatkadeh_official



هاتف الموعد:
٠٢٥ - ٣٧١٤٠
٠٢٥ - ٣٧٧٦٤٠٧٣ - ٧٤



<https://tramed.muq.ac.ir>
<https://salamatkadeh.muq.ac.ir/>



جامعة قم للعلوم الطبية
وخدمات الرعاية الصحية