

تحكمي في إيقافه من دون أعراض جانبية

العلاج الطبيعي للصداع النصفي Migraine



تصيب الشقيقة حوالي 25% من النساء و8% من الرجال طوال حياتهم. فيما تبقى المرأة هي الأكثر عرضة له خاصة مع وصولها لفترة سن اليأس، نظرا لتغير معدلات الهرمونات الأنثوية.

الشقيقة هي نوع من أنواع الصداع، وتصيب جزءا واحدا من الرأس أي أن الألم يتمركز بشكل نصفي فقط. ويصيب هذا الصداع حوالي 25% من النساء و8% من الرجال طوال حياتهم. فيما تبقى المرأة هي الأكثر عرضة له خاصة مع وصولها لفترة سن اليأس، نظرا لتغير معدلات الهرمونات الأنثوية.

”نور“ ألتقت الدكتور يوسف البدر عضو في الجمعية العالمية للطب البديل، وسألته عن أعراض هذا الصداع وأسبابه وبعض الحلول التي تدخل ضمن طرق المعالجة الطبيعية التي يحترفها. فقال أن للصداع النصفي نوعين:

الأول يحدث نتيجة لتراكم الدم ونظرا لضيق الشرايين وتقلصها يصعب وصول الدم إلى المخ، وهذا سبب طبيعة الألم النابض، الذي يمكن البعض من علاجه من خلال الضغط عليه وتليك المنطقة الأنابضة، وكثيرا ما يؤثر مصدر ضوء موهو نحو العينين على شدة الألم. وتكون الأعراض المصاحبة لهذه الحالة متمثلة في الشعور بالسخونة والحرارة، وبعض البثورات بالعين، بالإضافة إل حدوث مشكل مع ضغط الدم بسبب أكل اللحوم وارتفاع نسبة الملح في الطعام. ولهذا ينصح الدكتور يوسف كل من يعاني من هذه الأعراض بأن يصعب شخصا نباتيا أكثر حتى يتخلص من هذا الصداع المقلق. أما النوبة التي تصيب النوع الثاني من الشقيقة فتكون نتيجة لتوسع الشرايين أي عكس الحالة الأولى، وبهذا تكون مصاحبة بالشعور بالبرودة، ولا يؤثر الضوء الساطع حينها في العين، وسيكون مريض هذه الحالة كثيرا من تناول البوتاسيوم والسكر، وعليه نصحه الدكتور يوسف البدر، عضو في الجمعية البريطانية للتغذية، بضرورة الإنقاص منها.

نصائح عامة

وهنا بعض النصائح العامة التي تساعدك على التخلص من الصداع النصفي وذلك من خلال فرد الرقبة والجزء العلوي من الجسم خاصة إذا كنت تمارسين عملا يتطلب فترة جلوس طويلة، وينصحك أيضا بضرورة أخذ كفاية من النوم العميق المريح، وممارسة الرياضة بصورة منتظمة، والاقلاع عن التدخين بالنسبة للمدخنات، والحرص على اتباع نظام غذائي صحي ومنوع، وتعويذ النفس على الاسترخاء والهدوء والتنفس العميق. وكل هذه النصائح تدخل في إطار العلاج الطبيعي، بعيدا عن أي مركب طبي أو كيميائي يمكن أن يكون له الأثر السلبي على الصحة.

سواء أكان الأمر عارضا وعادياً ، أو كان يدخل من ضمن أمراض الذاكرة، لا بد من التمييز بين أنواع النسيان لكي تتمكن من أن نعتني بها ونعالجها بالشكل الصحيح.

- تباطؤ العمليات الفكرية وتراجع في تنمية الفكر .
- الحاجة إلى توفير المزيد من الجهد عند القيام بعملية التذكر.
- قدرة أقل في التركيز والانتباه.
- إبطاء عملية استرجاع الذكريات بعض الأمراض والعلاجات المتبعة لها قد تسبب نسياناً بدرجات متفاوتة من الأهمية والمدة.

عوامل سلبية:

- الغذاء
- الاكتئاب
- القلق
- الأرق
- العزلة
- النشاط البدني
- النشاط الفكري

ماذا نفعل؟

ذاكرتنا لا تبلى إلا إذا توقفنا عن استخدامها.

طريقة تنظيم مفيدة وممتعة:
- الاعتماد على مفكرة يدون فيها المهم، والعودة إليها عند الحاجة خلال اليوم.
- تعلم كيفية القيام بشيء واحد في كل مرة.
- التعود على وضع قوائم.

عند تخزين أمر ما:

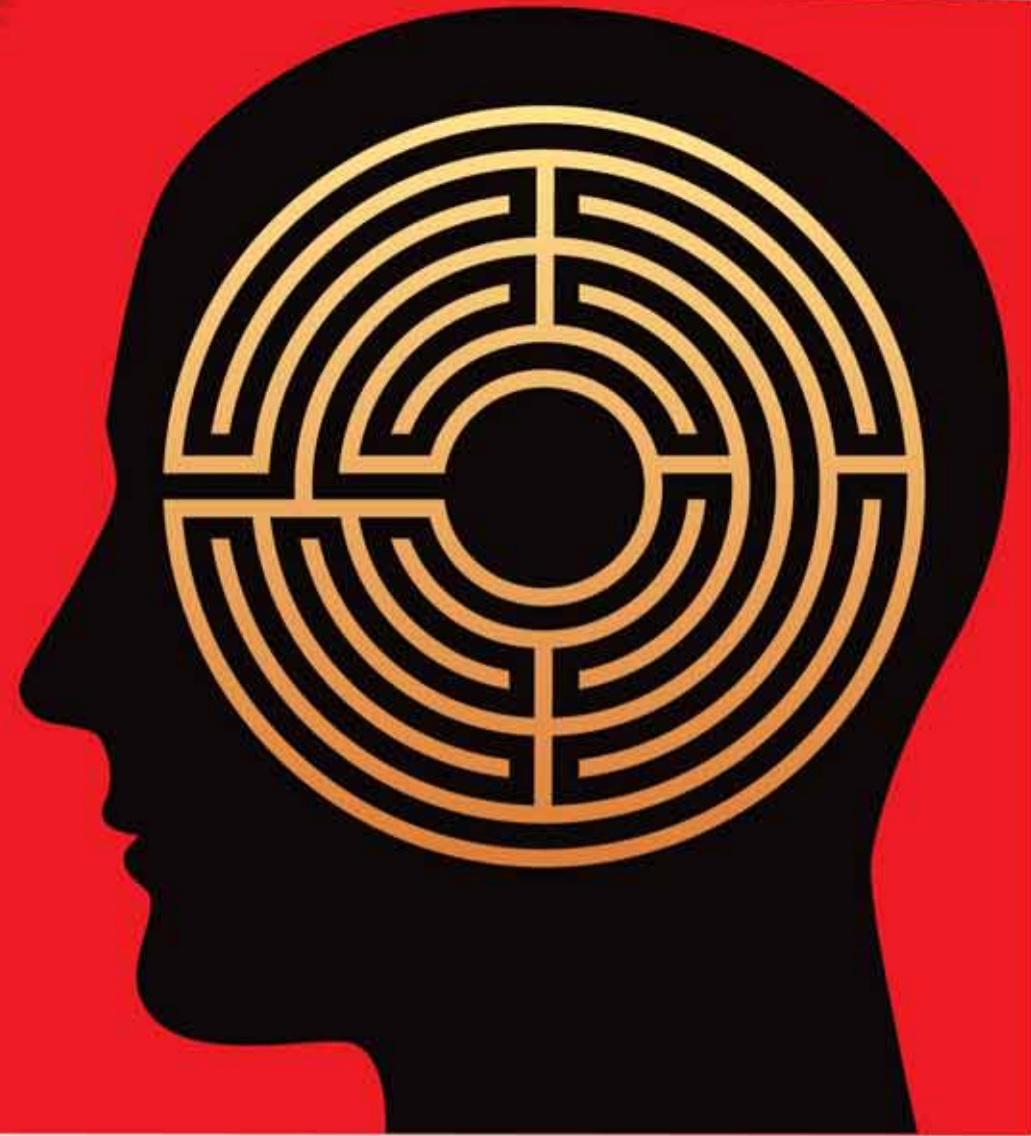
- تعلم استخدام السياق
- تكرار الاستراتيجيات
- استخدام الدلالات.. الرموز

من أجل حياة أكثر سهولة :

- المحافظة على الاتصالات الاجتماعية
- السفر
- ممارسة الرياضة قدر المستطاع
- تطوير أوقات الفراغ (القيام بأعمال تصليحات خفيفة، البستنة)
- تدريب إدراكي (ألعاب وبرمجيات)

الأدوية التي يمكن إعتماها في حالات النسيان:

Gingko biloba
- دواء لمكافحة ارتفاع ضغط الدم
- دواء لمكافحة الكوليسترول ، والسكري ، ومتلازمة توقف التنفس أثناء النوم (SAS)..
- علاج القلق والاكتئاب
- مضادات الأكسدة : الأغذية ، والمكملات الغذائية.

طرق تنظيم مفيدة وممتعة
رؤصي ذاكرتك دوما حتى لا يصيبها العطب!

هناك نوع من أنواع النسيان ضروري للسماح بادخال معلومات جديدة، بعد أن يقوم بتفريغ المكان «الأمكنة الأولى» من أجل معلومات نحتاجها قيد الإنجاز.

أجل معلومات نحتاجها قيد الإنجاز.

يلعب التقدم في العمر أيضا دورا في النسيان من خلال آلية مختلفة، دون أن ننسى أن هذا يأتي في إطار مرض النسيان ويؤدي إلى:

ماذا ننسى؟

إن الذاكرة منظمة على شكل أدرج ، تتخزن فيها كل البيانات التي جمعت خلال طفولتنا، هذه البيانات-المتفاوتة استخدامها- مصنفة وفقا لمكانتها وأهميتها في أعمالنا اليومية (ردود فعل ، حركات متكررة).

إن إمكانية التذكر تعتمد على مدى أقدمية الذكريات، تواتر استخدامها، مدى قيامنا بتدريب العقل، وتبعاً لحاجتنا إليها ووفقاً لحالتنا البيولوجية النفسية. وهكذا، فإن الذكرى مرتبطة بفترة بيولوجية صعبة، يمكن أن تكون ملحة أو يمكن أن يتم نسيانها (تبقى مخبأة دون أن تمحى) يمكن أن تترك مساحة لسبب أو لآخر (وضعية مماثلة أو لها صلة ، تحليل نفسي، تخمين) .

وهناك نوع من أنواع النسيان ضروري للسماح بادخال معلومات جديدة، بعد أن يقوم بتفريغ المكان «الأمكنة الأولى» من

ثقوب الذاكرة غير الخطيرة:

من الطبيعي أن لا يتمكن الشخص من التذكر في بعض الأحيان ، هذا لا يعني أن الذكرى قد دمرت، بل هي محفوظة في الدماغ.

هذا النوع من النسيان لا يقلل من استقلالية الشخص.

من الملاحظ في كل مراحل العمر، أن وتيرة النسيان غير الخطير تبدأ في الازدياد عند سن ال 50 عاما، وهناك 65% من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما يعانون من ضعف في الذاكرة، من بين هذه النسبة قد نجد 5% منهم فقط يعانون من مرض الزهايمر.

هناك تفاوت كبير بين الأفراد في هذه المسألة.

إحرص على أن تمتد من 10 إلى 30 دقيقة

القيولة.. نوم خاطف يمنحك تجددا، تركيزا وإشراقا

لم يكن بإمكانك النوم طويلا في الليل فإن فترة القيلولة قادرة على أن تعوضك عن ذلك النقص بصورة جيدة، كما يجدر التنويه أيضا إلى أن السياسيين ورجال الأعمال يحرصون بشدة على أخذ القيلولة الخاطفة منذ زمن بعيد، لأنهم اقتصروا تماما بفوائدها الكبيرة قبل الجميع.

وكل تقليد جديد، لن يكون من السهل التعود على الغفو سريعا لدقائق معدودات، ولكن مع بعض الممارسة يمكننا أن نحقق هذا بكل سهولة، وحتى وإن حاولت ولم تستطعي النوم للقيلولة فإن استرخاء العضلات وإغماض عينيك للحظات من دون أن تفكري في شيء، على الأقل لم تفكري في همومك اليومية والمشاكل التي لم تقع بعد، فإن ذلك سيمنحك هدوءا نفسيا وراحة كاملتين على مستوى الجسد والنفوس، وهذا ما سيمدك بالقوة والطاقة الكافيتين لمواصلة يومك.

من أجل هذا ننصحك بالإسراع في إيجاد مكان يبعث على الراحة والاسترخاء لكن ليس بشكل مفرط حتى تتمكني من الاستيقاظ بعد فترة قصيرة، وفي انتظار أن تتعودي على الاستيقاظ من تلقاء نفسك فكري أيضا في استخدام المنبه.

أي رغبة في التحرك والنشاط.. وهذا أمر ما كنا نرغب به. القيلولة السريعة، أو تلك التي ندعوها "النوم الخاطف" بدأت تصبح ممارسة واسعة الانتشار، وصارت العديد من الشركات والمؤسسات تشجع موظفيها على القيام بقيلولة بعد أن

هل يجب التعود على القيلولة أم لا؟ الجواب عموما هو نعم، لكن بشروط معينة. فقيولة لفترة قصيرة نسبيا، أي ما بين 10 و30 دقيقة فقط تعطي نفسا جديدا وطاقة إضافية

استوعبت أن هذا الأمر سيحسن أكثر من مردودية العمال، وأنها ليست مجرد مضيعة للوقت، وأنت أيضا، سيدتي، يمكنك أن تربحي الوقت لأن القيلولة تمكن من خفض ساعات النوم ليلا، وليس فقط لمدة 30 دقيقة، وهو مقدار ما تنامينه في وقت القيلولة، ولكن حتى ساعتين كاملتين، فإن

تعتبر القيلولة في الكثير من الثقافات عادة محمودة، وخاصة في البلدان الاستوائية حيث تكون في ذروة اليوم، وفي أشد الأوقات سخونة، أي خلال الفترة التي يصعب فيها العمل والقيام بجهد عضلي. في الغالب أيضا لنجا إلى القيلولة مباشرة عقب الغذاء بسبب العباس الذي يسيطر علينا بعد الانتهاء من الأكل. أما في الدول الغربية فهذا التقليد مرتبط بالأطفال في سن مبكرة، أكثر من غيرهم، كونهم ما يزالون بحاجة ماسة إلى هذه الاستراحة خلال اليوم، في حين يوسم المتعودون من البالغين على القيلولة بصفة الكسل، ولازالت هذه الصورة السيئة لصيقة بهم.

لكن وبعد عديد تجارب فردية ودراسات علمية تبين أن القيلولة يمكن أن تكون مفيدة تماما كما يمكن لها أن تكون ضارة. وبالتالي يطرح السؤال الآتي: هل يجب التعود على القيلولة أم لا؟ الجواب عموما هو نعم، لكن بشروط معينة. فقيولة لفترة قصيرة نسبيا، أي ما بين 10 و30 دقيقة فقط تعطي نفسا جديدا وطاقة إضافية لأولئك الذين يمارسونها من أجل تقديم جهد أكبر وتساعدهم على التركيز بشكل أفضل. أما إذا تجاوزت القيلولة 30 دقيقة فإننا ندخل المرحلة الثانية للنوم، فيحدث لدى استيقاظنا مفعول عكسي لما كنا نريده، إذ نشعر بالتعب المصاحب بالشعور بعدم وجود

