



محفزات الصداع النصفي

د. ياسر عبد الله

طب المخ والأعصاب والعمود الفقري

- (1) التغيرات الهرمونية عند النساء: التقلبات في هرمون الأستروجين، مثل قبل أو أثناء فترات الحيض والحمل وانقطاع الطمث، تؤدي إلى حدوث الصداع لدى العديد من النساء. يمكن للأدوية الهرمونية، مثل موانع الحمل الفموية، أن تؤدي أيضًا إلى تفاقم الصداع النصفي.
- (2) الأدوية: يمكن أن تؤدي موانع الحمل الفموية وموسعات الأوعية، مثل النتروجليسرين، إلى تفاقم الصداع النصفي.
- (3) الأطعمة: قد تؤدي الأجبان المسنة (الجبنة القديمة) والكبد والأطعمة المالحة والمعالجة والشوكولاتة وتخطي وقت الوجبات إلى الإصابة بالصداع النصفي.
- (4) المضافات الغذائية: وتشمل هذه المُحَلِّيات "الأسبارتام" والمواد الحافظة "الغلوتامات" أحادية الصوديوم (MSG) الموجودة في العديد من الأطعمة.
- (5) المشروبات: وتشمل هذه المشروبات الكحولية، وخاصة النبيذ، والكثير من الكافيين، مثل القهوة.
- (6) الإجهاد: الإجهاد الزائد في العمل أو المنزل.
- (7) المنبهات الحسية: يمكن للأضواء الساطعة أو الواضحة أن تسبب الصداع النصفي، وكذلك الأصوات العالية، والروائح القوية (مثل العطور ومخفف الطلاء والدخان السلبي وغيرها) تؤدي إلى حدوث الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص.
- (8) تغيير النوم: فقدان النوم أو عدم الحصول على قسط كبير من النوم.
- (9) العوامل الفيزيائية: قد يؤدي المجهود البدني الشديد، بما في ذلك النشاط الجنسي، إلى إثارة الصداع النصفي.
- (10) تغيرات الطقس: يمكن أن يؤدي تغيير الطقس أو الضغط الجوي إلى الإصابة بالصداع النصفي.

عيادة القاهرة: 01016600708

عيادات الشرقية: 01005408050