



التحضير للاستشارة

نصائح حول كيفية التحضير الأمثل للمناقشة بين الطبيب والمريض حول علاج الصداع النصفي

التعايش والصداع النصفي



عش حياة أفضل. كل يوم
برنامج خدمة المرضى من نوفارتس

العربية | arabisch

جدول المحتويات

- ٣ _____ مواجهة الصداع النصفي أنت والطبيب معًا
- ٤ _____ التحضير الجيد - خطوة مهمة واحدة نحو العلاج الأمثل
- استخدام وقت الانتظار بشكل معقول -
- ٥ _____ مراقبة الصداع النصفي وتناول الأدوية عن كثب
- ٩ _____ حول استخدام أدوية الألم
- ٩ _____ ما المعلومات التي يحتاجها الطبيب من المريض؟
- ١٠ _____ المعلومات التي يحتاجها الطبيب منك
- ١١ _____ ما الذي يمكنك أن تسأل الطبيب عنه
- ١٢ _____ قائمة المراجعة - حتى لا تنسَ أي شيء
- ١٢ _____ أساس الثقة والتواصل الجيد
- ١٤ _____ كل شيء موثق توثيقًا جيدًا - المفكرة اليومية للصداع النصفي
- ١٥ _____ المساعدة من منشورات ورقية الإنترنت وعبر الإنترنت
- ١٥ _____ ما الذي تتضمنه المفكرة اليومية للصداع النصفي
- ١٧ _____ معرفة نفسك وتجنب مُحفزات الصداع النصفي
- ١٩ _____ لمزيد من جودة الحياة - عليك التركيز على الهدف
- ٢٠ _____ الحصول على المعلومات

مواجهة الصداع النصفي أنت والطبيب معًا

الصداع النصفي هو حالة عصبية خطيرة تأخذ مسارًا مختلفًا في كل مريض ويمكن أن ترتبط أيضًا بصعوبات تختلف من شخص إلى آخر. يعاني العديد من مرضى الصداع النصفي بدنيًا ونفسيًا. قد يرغبون في العمل بشكل جيد، وقد يشعرون بالذنب لعدم الارتقاء لمستوى توقعات أسرهم وأصدقائهم، أو قد يخشون فقدان وظائفهم بسبب الإجازات المرضية المتكررة. من المهم أن يقوم هؤلاء المتأثرون باستشارة الطبيب في وقت مبكر وأن يشاركوا في حوار مستمر معه في حالة استمرار الشكوى. يتغير علاج الصداع النصفي باستمرار، وهناك نهج علاجية جديدة يمكن تكييفها حسب كل مريض. على سبيل المثال، يمكن لطبيبك مساعدتك في تجنب نوبات الصداع النصفي من خلال الوقاية الخاصة بالصداع النصفي المناسبة لك، أو على الأقل السيطرة عليها قدر الإمكان.

نظرًا لأن كل شخص مختلف ويتفاعل مع مُحفزات مختلفة، فإنه مما يساعد الطبيب بشكل كبير إذا كنت قد تناولت بالفعل موضوع "الصداع النصفي" قبل الموعد، على سبيل المثال من خلال توفير معلومات عن معدل تكرار النوبات ومدتها أو المُحفزات المحتملة. لتسهيل عملية التوثيق، تتوفر أدوات مثل مجلات الصداع النصفي (الرقمية) أو قوائم المراجعة. سوف تساعدك على التحضير الجيد للاستشارة وللتأكد من عدم إغفال أي معلومات مهمة.

كلما قدمت للطبيب معلومات أكثر، تمكن من مساعدتك بشكل أفضل. وإذا لزم الأمر، يقوم بتعديل العلاج إذا لم يتم تخفيف الأعراض التي لديك بواسطة التدابير المتخذة حتى الآن. يمكن للمناقشة المشتركة أن تفتح نهجًا جديدة للعلاج منه العلاج متعدد الطرق أو الوقاية من الصداع النصفي. يمكن أن يساعدك هذا على مواجهة الصداع النصفي حتى يتوقف عن السيطرة على حياتك. لذلك، لا تتردد في طلب المشورة؛ قم بأخذ زمام المبادرة وتحدث مع الطبيب.

التحضير الجيد - خطوة مهمة واحدة نحو العلاج الأمثل

كثير من مرضى الصداع النصفي لا يعرفون الطريقة الأنسب في توصيل ملاحظاتهم إلى الطبيب. في الصفحات التالية، ستجد أمثلة قد تساعدك بالنسبة للطبيب، من المفيد أن تلتزم بالإبلاغ عن تطور نوبات الصداع النصفي والألم، وأن تقوم بذلك بشكل منهجي وموضوعي. كثير من الأطباء مشغولون للغاية، لذلك يمكن أن يساعدك ذلك في تحقيق أفضل استفادة من موعدك. كن شجاعاً وقم بوصف الأعراض تماماً كما حدثت. بهذه الطريقة، ستقدم إلى الطبيب المعلومات التي يحتاجها. هذا مهم بشكل خاص لحالات الصداع النصفي التي تزداد سوءاً ويزداد معدل تكرارها على مدار أسابيع وشهور، أو في الصداع النصفي المصحوب بأعراض الأورة.

من أجل علاج الصداع النصفي بنجاح، من المهم للغاية أن تقدم لطبيبك معلومات دقيقة حول نمط نوبات الصداع النصفي وحول الألم الذي تعاني منه. من الواضح أن العمل الأساسي متروك لك ويتطلب منك الصبر، والجهد، وأحياناً القيام بأعمال التحري. في بعض الأحيان، يتعين عليك أيضاً التفكير خارج الصندوق للتعرف على المحفزات التي لم تشبه فيها من قبل. من الصفحة ١٤ فصاعداً، يمكنك قراءة كيف يمكن أن تساعدك المفكرة اليومية للصداع النصفي في ذلك.

كلما زاد ما يعرفه الطبيب عن مسار الصداع النصفي لديك، كان بوسعك أن يتفاعل بصورة أفضل ويقوم بتعديل علاجك، أو يستشير خبير آخر. سواءً كان ذلك الموعد مع طبيبك الممارس العام أو مع الاختصاصي، اجمع كافة المعلومات، كما هو موضح في الشكل في الصفحتين ٦ و ٧، بحيث يمكنك أن توفر المعلومات الممكنة والأكثر تحديداً حول طبيعة الصداع الذي تعاني منه وموقعه. يتضمن ذلك أيضاً سرد الأدوية التي قد يكون الطبيب وصفها لك بالفعل للوقاية من الصداع النصفي.



استخدام وقت الانتظار بشكل معقول - مراقبة الصداع النصفي وتناول الأدوية عن كُتب

في ظل ظروف معينة، قد يستغرق الأمر أسابيع قبل أن تتمكن من الحصول على موعد مع الطبيب. يمكن أن يكون ذلك محبطًا، حيث إنك تريد تسكين الألم في أسرع وقت ممكن. هذا أمر مفهوم، لكن حاول الاستفادة من وقت الانتظار. احصل على شعور حقيقي بالألم وراقب البيئة التي تعيش فيها وأسلوب حياتك عن كُتب أيضًا. هل أنت مجهد أو تحت ضغط غير عادي؟ يمكنك أيضًا مناقشة مثل هذه الأشياء مع الطبيب. استخدم أسئلة متنوعة كإرشادات لتحليل أعراض نوبة الصداع النصفي قبل زيارتك التالية للطبيب.

هل تأثرت عدة مناطق
بالجسم؟

هل زاد عدد أيام الألم في
الأشهر الأخيرة؟

ما عدد أيام الألم التي تعاني
فيها من الألم شهرياً؟

ما مدى الألم الذي تشعر به عادةً؟
(على سبيل المثال، طعن أو خفقان أو
حرق أو تعب أو دق أو ألم موجع أو
قضم)

أين يحدث الألم؟ (على سبيل
المثال، في المناطق الأعمق،
داخل الجسم، على السطح،
بالقرب من الجلد)

هل تتعرض للغثيان
أثناء ألم الصداع
النصفي؟

هل الألم على كلا الجانبين أم
على جانب واحد؟

هل الأنشطة البدنية مثل صعود
السلالم أو المشي في الهواء
الطلق تزيد من آلام الصداع
النصفي؟

هل يرتبط الألم الذي تعاني منه بتغيرات
بدنية؟ (على سبيل المثال، حساسية ضد للمس
والرائحة، التمزق، احمرار العين، اضطرابات
الرؤية والعمى في عين واحدة، اضطرابات
الكلام، عدم الثبات أثناء المشي، وضعف
التنفس من خلال الأنف)

هل ينتقل الألم إلى الخارج؟ (على سبيل
المثال، من رأسك إلى منطقة الرقبة
والكتف، ومن عنقك إلى ذراعك الأيمن أو
من ظهرك إلى إحدى ساقيك)

هل ينتقل الألم، أم أنه دائماً في
نفس المكان؟

هل تعاني من اضطرابات رؤية
محددة مثل ومضات الضوء؟

ما الأدوية التي تناولتها حتى الآن، كم
مرة وبأي جرعة؟

ما المسار الذي يتخذه الألم عادةً؟ (على سبيل
المثال، هبات قصيرة من الألم، أو خفقان، أو
ألم يخفق بشدة تتغير شدته باستمرار وبشكل
متكرر)



حول استخدام مسكنات الألم

يمكنك أن تقرأ عن عدد الأيام التي يجب أن تكون خالية من الأدوية، وما إذا كنت في خطر وكيف يمكنك حماية نفسك في الكتيب "تمتع بالمزيد من الحياة - وألم أقل. خيارات العلاج متعدد الطرق للصداع النصفي".

إن القائمة الدقيقة من الأدوية السابقة الخاصة بك بما في ذلك درجة تحمل هذه الأدوية وأية نتائج تتعلق بحالات أخرى تعد مصدر قيم للمعلومات التي تقدمها للطبيب. أيضًا يتطلب التعامل مع الحالة في أوقات خالية من الصداع النصفي بذل الجهد ويمكن أن يؤثر عليك. ولكن سوف يستحق التفاني كل هذا العناء على المدى الطويل. كلما وصفت شكاوك بدقة أكثر، كان ذلك أفضل.

ما المعلومات التي يحتاجها الطبيب من المريض؟

الصداع النصفي مسألة معقدة ويتأثر بالعديد من العوامل. من أجل العثور على أفضل علاج ممكن لك وللصداع النصفي، سوف يسألك الطبيب عن وضعك المهني والخاص وعن نمط حياتك، كما يمكن أن ترى ذلك في الرسم التوضيحي أدناه.

ومن نفس المنطلق، يجب ألا تخجل من طرح الأسئلة على الطبيب إذا كان هناك شيء غير واضح - حول التشخيص، وخيارات العلاج المختلفة والمزايا والعيوب الخاصة بكل منها. فإن ذلك يتيح لك العمل بشكل أفضل معًا لاتخاذ القرارات ومتابعة النهج العلاجي المخصص لك.

تأمل في الحصول على الراحة، فإن بعض الذين يعانون من الصداع النصفي يلجئون إلى علاج الألم أكثر وأكثر. من نقطة معينة فصاعدًا، يمكن أن يؤدي هذا إلى حدوث صداع تحفزه مسكنات الألم ذاتها. بعد ذلك يشير الخبراء إلى الصداع الناجم عن الأدوية: إذا تم تناول مسكنات الألم في كثير من الأحيان، فإن الجسم يفقد السيطرة على آلية فرز الألم، وتنتقل إشارات الألم إلى الدماغ دون رادع. والنتيجة هي أنه حتى محفزات الألم الخفيفة تؤدي إلى ألم، وتصبح هناك حاجة إلى المزيد والمزيد من مسكنات الألم. هذه حلقة مفرغة يصعب كسرها.

تأكد من أنك تتناول مسكنات الألم وأدوية معينة للصداع النصفي (مثل أدوية التريبتان) لمدة ١٠ أيام فقط في الشهر بحد أقصى، وتحدث مع الطبيب بصرامة وأمانة عن استخدامك للأدوية.



الوضع الأسري والمهني:

- هل تدرس أم تعمل؟
- هل تعمل في وريديات متنوعة أم في مهنة ذات مستوى عالٍ من الإجهاد؟
- هل تتعرض لضوضاء عالية أو روائح قوية؟

- هل لديك أطفال؟ إذا كان الأمر كذلك، فما مدى الإجهاد الذي تجده في مهام الأبوة ورعاية الأطفال؟
- هل تريد أن تُقيمي أسرة، أم أنك حامل؟
- هل هناك حالات أخرى من الصداع النصفي في عائلتك؟
- هل تعاني من حالات أخرى؟

نمط الحياة:

- هل لديك أنماط منتظمة أو متقلبة خاصة بتناول الطعام ودورات النوم-الاستيقاظ؟
- هل جربت بالفعل أساليب استرخاء لنفسك؟
- في أي المواقف يحدث الصداع النصفي، وهل يمكنك التعرف على مُحفزات بعينها؟
- ما الأحداث التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة حدة الألم؟ (الطقس، العطلات، أطعمة معينة، وما إلى ذلك)
- هل لديك هوايات ووقت آخر لنفسك وللاسترخاء؟

ما الذي يمكنك أن تسأل الطبيب عنه

ما مزايا وعيوب خيارات
العلاج المختلفة؟

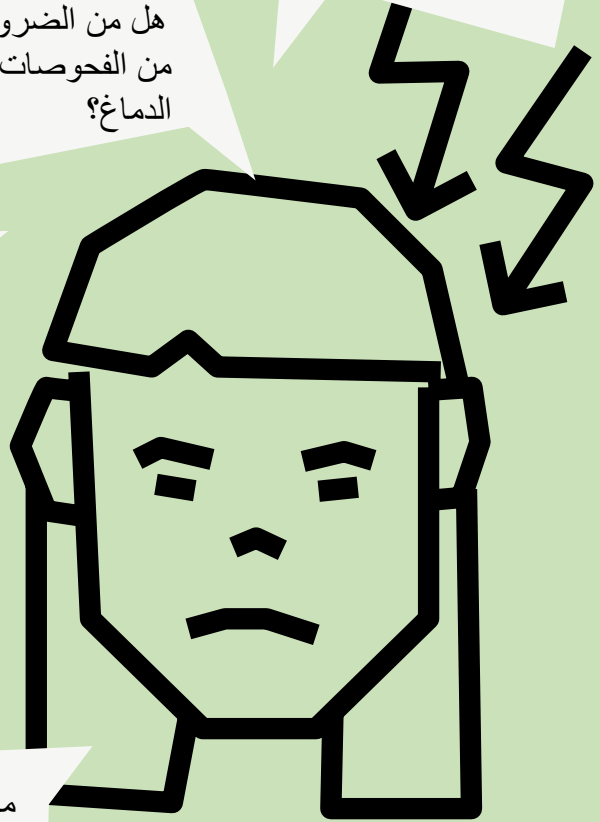
إذا كان الطبيب يؤيد علاج معين:
هل لديك خبرة في ذلك العلاج، أو
على أي أساس تستند توصياتك؟

ما خيارات العلاج
والدعم البديلة
المتاحة؟

هل من الضروري إجراء المزيد
من الفحوصات، مثل مسح
الدماغ؟

ما الذي يجب أن أتطلع إليه عند
تناول الدواء؟ هل يمكن أن يكون
هناك تفاعلات مع أدوية أخرى،
على سبيل المثال إذا كنت أتناول
دواءً لضغط الدم أو حبوب منع
الحمل؟

ما تغييرات نمط الحياة التي
يمكنني القيام بها والتي قد تؤثر
على الصداع النصفي؟



قائمة المراجعة - حتى لا تنسَ أي شيء

أساس الثقة والتواصل الجيد

ينطوي كل الصداع النصفي على أعباء بدنية وعقلية كبيرة للمتضررين. لذلك، فإن الرغبة في حل سريع أمر مفهوم تمامًا. ومع ذلك، خاصة مع الحالات المعقدة مثل الصداع النصفي، من المهم أن نتذكر أن روما لم تُبنَ في يوم واحد. ستكون هناك دائمًا مراحل من التعديل ثم إعادة التعديل، وأحيانًا الشعور باليأس، لأن الأمور لا تتقدم بسرعة كافية. لا تشعر بالإحباط، لأن الأمر يستحق الاستمرار. علاقة الثقة بين الطبيب والمريض ضرورية لنجاح العلاج. وهذا يشمل التواصل المستمر حول التغيرات في الصداع النصفي أثناء العلاج المحدد، وكذلك حول التوقعات والآمال، والفرص والقيود على ما هو ممكن.

سواء كنت ترى طبيب ممارس عام أو اختصاصي، فإن عيادات الأطباء غالبًا ما تكون أماكن مكتظة، والوقت المتاح قصير. سوف تؤدي خدمة لنفسك والطبيب من خلال توثيق النقاط المهمة قبل موعدك وأن تكون معك جميع المستندات اللازمة. سوف يضمن هذا أنك لن تنسَ أي شيء مهم، وستسهل على الطبيب الحصول على نظرة شاملة عن حالتك، والنظر في مسار هذه الحالة وتعديل العلاج الخاص بك على النحو الأمثل.

في دراسة أجراها صندوق تمويل لشركة تأمين صحي كبيرة ألمانية¹ تؤكد فيها على فوائد فكرة الصداع النصفي اليومية الرقمية في علاج الصداع النصفي: وفي المتوسط، قلت أيام الصداع عند كل مستخدم من مستخدمي تطبيق التأمين الصحي بمقدار أكثر من ثلاثة أيام، مما يعني انخفاض احتياجاتهم من الأدوية. استخدم أكثر من نصف المستخدمين والطبيب المعالج معًا المعلومات لاتخاذ القرار المتعلق بالمزيد من العلاج. هذا يدل على أن التطبيقات من هذا النوع هي أكثر من مجرد حيل رقمية. الاستمرار في توجيه الاهتمام إلى الحالة، يوتي ثماره بالتأكيد بعد ذلك.



من المهم أن نعرف

سواء كانت الزيارة الأولى لاختصاصي مثل اختصاصي الأعصاب أو زيارة متابعة - يجب أن تستعد جيدًا لجميع هذه المواعيد. بالنسبة للطبيب، من المهم معرفة ما إذا كان العلاج الذي تم اختياره يصلح أم لا. قم دائمًا بتقديم ملاحظات وتعقيبات للطبيب حول ألم الصداع النصفي وجودة الحياة.

ماذا تُحضر معك: مستندات للطبيب

☐ بطاقة التأمين الصحي

☐ إذا لزم الأمر، مستندات بشأن حالات سابقة

☐ إذا لزم الأمر، خطاب تحويل

☐ فعالية ودرجة تحمل الأدوية السابقة (مسكنات الألم والأدوية السابقة للوقاية من الصداع النصفي)

☐ قائمة بالأطباء المعالجين الآخرين (الأسماء والتخصصات)

☐ التاريخ الطبي للأسرة

☐ قائمة بالأدوية التي تتناولها، وربما أيضًا بالحالات أو الشكاوى الأخرى (مثل حبوب منع الحمل)؛ التقط صور للأدوية ودع الطبيب يراها على هاتفك بدلاً من عمل ملاحظات كثيرة

☐ المفكرة اليومية للصداع النصفي تتضمن معلومات عن جودة الحياة والمُحفّزات الأخرى (بما في ذلك دورة النوم، والوضع المهني والأسري، والأطفال، والهوايات، وما إلى ذلك)؛ يجب عليك أن توثق هنا الأشهر الثلاثة الأخيرة على الأقل

☐ معلومات حول تدابير العلاج التكميلي الأخرى

☐ السجلات الطبية/النتائج/نتائج الاختبارات من الأطباء الآخرين الذين عالجوك بالفعل من الصداع

على علم كافٍ فيما يتعلق بالعلاج الحديث، فيمكنك طلب الحصول على رأي ثانٍ من ناحية أخرى، يريد الأطباء أيضًا أن يكون مرضاهم مستعدين جيدًا للمواعيد وأن يكون لديهم توقعات واقعية لنجاح العلاج. أيضًا من الأهمية أن تكون قادرًا على وصف شكاوك بطريقة منظمة وأن تتعاون بنشاط.

عندما يفهم كل واحد منكما توقعات ورغبات الآخر، سيصبح الطبيب شريكك، ولن تكون هناك عقبات أمام التعاون المليء بالثقة والعلاج الناجح.

بوصفك مريضًا، تتوقع من طبيبك أن يفهم وضعك وأن يمنحك الوقت الكافي وأن يتحلى بالصبر حتى تتمكن من وصف كل مخاوفك. أيضًا تتوقع فحصًا شاملاً، وتشخيصًا واضحًا والعلاج الصحيح. وتريد أن يشرح لك الطبيب كل شيء. في معظم الحالات، هذا هو ما ستسير عليه الأمور. ومع ذلك، إذا كنت تشعر بأنه تمت إساءة فهمك أو كأنك لا تؤخذ على محمل الجد، فعليك أن تتكلم. أيضًا لديك الحق في تغيير الأطباء. إذا كنت غير متأكد ما إذا كان التشخيص صحيحًا، أو ما إذا كان طبيبك الحالي

كل شيء موثق توثيقًا جيدًا - المفكرة اليومية للصداع النصفي

"الصداع النصفي" التي عانيت منها وما إذا كان أي شيء قد تغير أثناء العلاج - للأفضل أو للأسوأ. سوف يساعد ذلك الطبيب في العثور على علاج مخصص، وعلى توثيق نجاح العلاج مع مرور الوقت وتعديل العلاج إذا لزم الأمر. المفكرة اليومية للصداع النصفي أو استبيانات الصداع هي أدوات تحضير ممتازة.

من أجل الحصول على الاستشارة الأمثل في كل استشارة، من المهم أن تصف بدقة متى، وعدد المرات، وما الأعراض ومدى شدة أعراض

TIPP!

العثور على خبراء بالقرب منك
أيضًا يمكنك العثور على خبراء
ذوي سمعة طيبة في الصداع
والصداع النصفي على الإنترنت،
على سبيل المثال في موقع
Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft
German] (DMKG) .e. V
Migraine and Headache
Society] (الجمعية الألمانية للصداع
النصفي والصداع): في الموقع www.dmkg.de
توجد قوائم بالأطباء، وأطباء نفسيين،
واختصاصيي العلاج الطبيعي وعيادات
تسكين الألم المتخصصة أو خيارات
العيادات الداخلية لمرضى الصداع.
ترتّب العناوين حسب الرمز البريدي،
بحيث يمكنك العثور بسرعة على
شخص قريب منك يمكنك الاتصال به.





المساعدة من منشورات ورقية الإنترنت وعبر الإنترنت

أولئك الذين يرغبون في التعمق أكثر في أسرار الصداع النصفي سيجدون كافة أنواع الأدوات المفيدة على الإنترنت. تتوفر مجلات الصداع النصفي الرقمية في شكل تطبيق من مصادر مختلفة بما في ذلك [Pain Clinic] أو من M-sense، وهي مناسبة لأجهزة iOS و Android. تقدم أيضًا بعض شركات التأمين الصحي تطبيقات الصداع النصفي التي يمكنك من خلالها تسجيل الأعراض بسهولة. بالإضافة إلى وظيفة التوثيق، ففي الغالب تتوفر بهذه التطبيقات أداة بحث للعثور على الخبراء، بما في ذلك التنقل للوصول إلى اختصاصيي الألم. باستخدام التطبيقات، يمكنك تحديث المفكرة اليومية للصداع النصفي رقميًا، في أي وقت وفي أي مكان وتسجيل النوبات، والأنشطة المصاحبة والأدوية التي تم تناولها. تضاف عوامل التحفيز تلقائيًا ويتم عرض مخاطر الإفراط في استخدام الأدوية والارتباطات. بالإضافة إلى ذلك، تقدم بعض التطبيقات النصائح والتدابير التي يمكن أن توفر الراحة في حالة حدوث نوبة من الألم، بما في ذلك تمارين الاسترخاء.

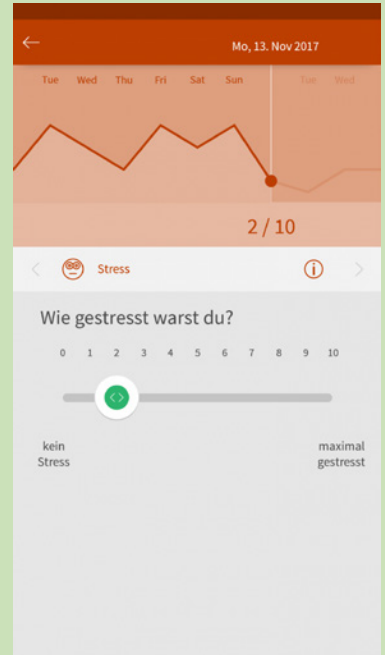
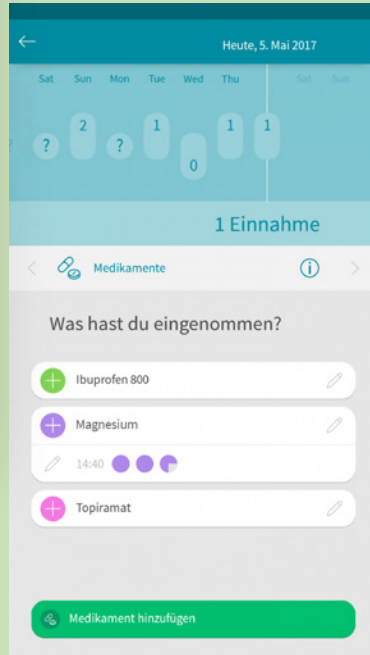
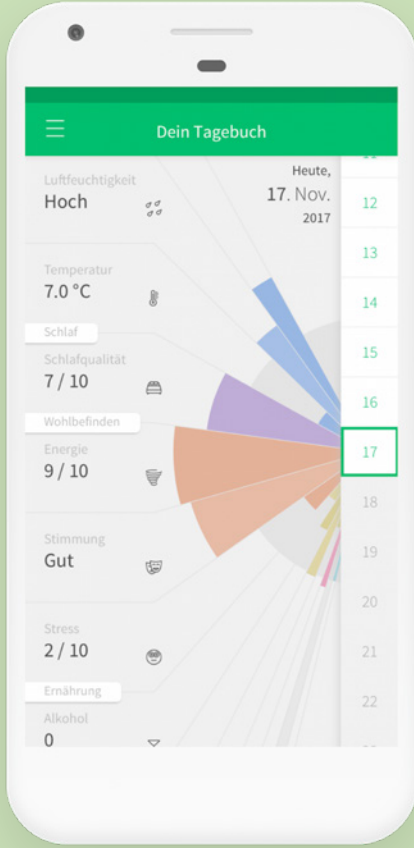
ما الذي تتضمنه المفكرة اليومية للصداع النصفي

سواء كان تطبيقًا أو قالب ورقي، فإن المفكرات اليومية للصداع النصفي تختلف في النطاق ولكنها بوجه عام تستفسر عن العوامل التالية:

- الموقف الذي يحدث فيه الصداع النصفي: الإجهاد، وحجم الوقت الضائع، الحيض، ما أكلته وشربته، الطقس
- شدة الألم (خفيف، معتدل، قوي)
- الأعراض المصاحبة مثل أعراض الوميض والأورة أو اضطرابات الكلام
- البداية، ومدة الألم ونوعه، على سبيل المثال خفقان، طعن، تعب
- زيادة شدة الألم بسبب النشاط البدني: نعم أم لا؟
- التكرار والكمية وكذلك فعالية الأدوية التي تم تناولها
- الوقت الضائع بالساعات (الغياب عن العمل بسبب الصداع النصفي، وعن حياة الأسرة)

هناك أيضًا نماذج يمكنك تنزيلها من مواقع الإنترنت الخاصة بالجمعيات المتخصصة المختلفة، أو شركات التأمين الصحي أو العيادات أو يمكنك الحصول عليها من الطبيب. يمكنك اختيار استخدام أداة تناظرية أو أداة رقمية.

توفر المعلومات التي تم جمعها في المفكرة اليومية للصداع النصفي نظرة عامة جيدة عن الأعراض وآثار الصداع النصفي، وبالتالي تُعد أساس مفيد ومهم للطبيب لاتخاذ القرارات والعمل لعلاج الصداع النصفي بشكل فعال.



المفكرات اليومية للصداع النصفي المتاحة للتنزيل

يمكن العثور على قوالب للمفكرات اليومية للصداع النصفي على مواقع الجمعيات المتخصصة، أو شركات التأمين الصحي أو العيادات، على سبيل المثال:

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.: www.dmkg.de •
 الصفحة الأساسية للمريض في
 Gesundheitswesen (IQWiG) [Institute for Quality and Efficiency in
 Health Care]: www.gesundheitsinformation.de
 (الصحية)

Schmerzlinik Kiel: www.schmerzlinik.de •
 M-sense: الصداع النصفي والصداع، المفكرة اليومية والعلاج:
www.m-sense.de

معرفة نفسك وتجنب مُحفزات الصداع النصفي

حاول أن تكون مُدرِّكًا للمُحفزات وأن تتجنبها. قد تشمل هذه المُحفزات الأطعمة المختلفة مثل الكحول أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين وممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

هذه معلومات مهمة لك ولطبيبك للوقاية الناجحة من الألم. إذا لم تتحسن الأعراض التي تظهر عليك حتى عندما تضع في اعتبارك المُحفزات في حياتك اليومية، فقد تحتاج إلى التفكير في الوقاية من الصداع النصفي باستخدام الأدوية. يمكن أن يساعدك التحدث مع الطبيب في تحديد ما إذا كانت هذه هي الحالة.

ما الذي يسبب نوبات الصداع النصفي بالضبط غير مفهوم تمامًا بعد. لكن نحن نعرف أن بعض العوامل المُحفزة تزيد من حدوث نوبة الصداع النصفي. هذه العوامل خاصة جدًا ويمكن أن تسبب الألم منفردة أو مجتمعة. ومع ذلك، لا يكتشف الجميع دائمًا جميع المُحفزات "الخاصة بهم" - أو قد لا يكون لديك أيًا منها، مما يصعب من منع نوبات الألم.

من أجل الإدارة الذاتية للصداع النصفي، من المهم للغاية أن تراقب نفسك من جميع الاتجاهات. أيضًا يمكن أن يساعدك تسجيل مُحفزات الصداع النصفي الشخصية والمُحتملة في المفكرة اليومية للصداع النصفي على اكتشاف أنماط مختلفة. على سبيل المثال، إذا كانت الأضواء الوامضة يمكن أن تؤدي إلى نوبة صداع، فقم بتسجيل هذه الحقيقة في المفكرة اليومية وتجنب مواقف مثل الجلوس في المقعد بجانب النافذة في شمس منتصف النهار في القطار.



المُحفّزات المتكررة



العواطف القوية



الروائح القوية



تفويت الوجبات



التغيرات الهرمونية
في النساء



الإجهاد المفاجئ



الإرهاق البدني والعقلي



تغييرات في النظام
الروتيني اليومي



بعض الأطعمة
خاصةً تلك التي تحتوي على
(الكثير من الهستامين)



مُحفّزات الضوء والضوضاء

الهستامين - مُحفّز محتمل يوجد بالأطعمة

الهستامين هو مادة رسول لها دور مهم في جهاز المناعة بالجسم. فهو ينشط الخلايا المناعية، ويمكنه أن يحفز أنواعًا من الحساسية ويشتبه في أنه من مُحفّزات نوبات الصداع النصفي. أجسامنا تُفرز الهستامين بنفسها، ولكنه موجود أيضًا في بعض الأطعمة.

المزيد من المعلومات

يمكنك العثور على نظرة عامة مفصلة عن مُحفّزات الصداع النصفي المحتملة التي قد تصادفها في الحياة اليومية، وكذلك نصائح حول كيفية التعرف عليها وإدارتها، في الكتيب "معرفة المُحفّزات الخاصة بك: المعلومات والدعم لتجنب مُحفّزات الصداع النصفي".





لمزيد من جودة الحياة - عليك التركيز على الهدف

ولذلك كما ترى، ليس من السهل دائماً حل لغز الصداع النصفي الخاص بشخصك. أيضاً قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يجد الطبيب العلاج المناسب لك وبعض الوقت لك حتى تقوم بتحقيق جودة حياة أفضل.

نظراً لأن الصداع النصفي يمكن أن يتغير مرة أخرى في أي وقت، فإن تعاونك النشط مهم للغاية. لذا عليك الاستمرار في ذلك، واستعد جيداً لكل استشارة واسأل طبيبك عن خيارات العلاج الجديدة.

من خلال النصائح والخيارات المقدمة هنا، لديك أفضل الفرص للعمل مع الطبيب لكي يمكنك السيطرة على الصداع النصفي. من الناحية المثالية، ابدأ اليوم! الأمر يستحق.

إن الاضطرار دائماً إلى التفكير في الصداع النصفي والاضطرار دائماً إلى توثيق كل شيء مهم يتطلب جهداً كبيراً بعض الشيء وبالطبع يستغرق وقتاً. لكن الجهد سيؤتي ثماره على المدى الطويل. يتم توثيق مسار الحالة توثيقاً شاملاً ويمكن رصد معدل تكرار تناول الدواء، مما يساعد في منع الإفراط في استخدام مسكنات الألم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن دراسة نجاحات العلاج في الوقاية ودراسة الأدوية القوية كما يمكن اكتشاف عوامل تحفيز محتملة. إذا كنت على دراية بهذه العوامل، فيمكنك إدارة مُحفزات الصداع النصفي بشكل أفضل في المستقبل.

الحصول على المعلومات

المصادر

Novartis Brochure Service (خدمة الكتيبات بشركة نوفارتس)

معلومات جيدة دائماً! في كتيبات الصداع النصفي لدينا، يمكنك العثور على المزيد من المعلومات الإضافية الموجزة والمفيدة حول الموضوعات التالية:

- خيارات العلاج المتعدد الطرق
- الجوانب الاجتماعية والمتعلقة بقانون العمل
- الإجهاد النفسي في الصداع النصفي الحاد
- المُحفّزات والحفاظ على جودة الحياة
- التدريب والدراسة

يمكنك العثور على هذه الكتيبات ومزيد من المعلومات على موقعنا على الإنترنت للأشخاص المصابين بالصداع النصفي:
www.migraene-wissen.de

الإخطارات القانونية

تم بحث محتويات هذا الكتيب بعناية فائقة. ومع ذلك، لا نتحمل جهة إصدار الكتيب أي مسؤولية عن دقة، واكتمال وسريان المعلومات المقدمة. وعلى وجه الخصوص، المعلومات ذات طبيعة عامة ولا تشكل استشارة قانونية في الحالات الفردية. في حالة الشك، يرجى الاتصال بالطبيب المعالج.

لأسباب تتعلق بالوضوح، يتم الاستغناء عن استخدام كلا الجنسين في صياغة الكتيب. من الطبيعي أن تتم معالجة كل من الأفراد من الذكور والإناث على قدم المساواة.

Techniker Krankenkasse [Technicians' Insurance Fund] ١
Migräne- App- (صندوق تأمين الفنيين) and Schmerzlinik Kiel
Studie ٢٠١٨ [Migraine App Study ٢٠١٨] (دراسة تطبيق الصداع
النصفي عام ٢٠١٨). Gesundheitsverhalten von Migräne- und
Kopfschmerzpatienten bei digitaler Therapiebegleitung
mit der Migräne-App. [السلوك الصحي في الأشخاص الذين يعانون
من الصداع النصفي مع دعم العلاج الرقمي عن طريق تطبيق الصداع النصفي
Migraine App].

٢df٧٠٨٠٨٢٠٩٥bd٧٨e/٢٠٣٩٧٧٦/www.tk.de/resource/blob
praesentation--von-prof--dr--hartmut-/e٥٤ce٤cf٣٣١٨fb٧
data.pdf-٢٠١٨-goebel-zur-migraene-app-studie
(الوصول: ٥ يونيو ٢٠١٩)

اختصاصيي الأعصاب وأطباء الأمراض النفسية على الإنترنت

/Migraine: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org
neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

مجموعات المساعدة الذاتية والجمعيات المتخصصة

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.:
www.dmkg.de

MigräneLiga e. V. Deutschland [German Migraine
League]: www.migraeneliga.de (الرابطة الألمانية للصداع النصفي)
Deutsche Schmerzliga e. V. [German Pain League]: www.schmerzliga.de (الرابطة الألمانية للألم)

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. [German Pain
Society]: www.dgss.org (الجمعية الألمانية للألم)
SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de