



التعرف على المُحفّزات:

المعلومات والدعم لتجنب مُحفّزات الصداع النصفي

التعايش والصداع النصفي



عش حياة أفضل. كل يوم
برنامج خدمة المرضى من نوفارتس

arabisch | العربية

جدول المحتويات

٣	من أجل جودة حياة تامة ومُرضية
٤	ما الذي يؤثر على جودة الحياة؟
٥	الصداع النصفي - تحدي مشترك
٦	الخطوة الأولى: تعرف على المُحفزات
٦	المُحفزات الشائعة
٧	١٠٠٠ وجه من أوجه الإجهاد
٨	تمارين رياضية مكثفة ومجهود بدني
٩	التغيرات في النظام الروتيني: دورات النوم-الاستيقاظ والإيقاع اليومي
١٠	النظام الغذائي: من "ك" للكحول إلى "ف ح" للفواكه الحمضية
١٢	التقلبات الهرمونية لدى النساء
١٥	التأثيرات والمُحفزات الخارجية
١٦	توثيق تناول الدواء: المساعدة من مفكرة يومية للصداع النصفي
	لا تدع المُحفزات أن تكون صاحبة اليد العليا -
١٨	هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها
١٩	نصائح من أجل نوم صحي
٢٠	استكشاف آفاق جديدة بدلاً من اتباع نفس النظام الروتيني القديم
٢٢	احترام الذات والاسترخاء
٢٤	نصائح للسفر
٢٦	كن منبهاً وعش حياة نشطة
٢٨	الحصول على المعلومات

من أجل جودة حياة تامة ومرضية

الأشخاص الذين يتعين عليهم التعامل مع نوبات الصداع النصفي المنتظمة والأعراض المصاحبة لها في حياتهم اليومية على دراية بما يلي: الصداع النصفي ليس مجرد صداع شديد وحسب. بل بجانب المعاناة من نوبات الألم الحادة، فإن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي يجدون أن هذه الحالة العصبية تؤثر على كافة نواحي الحياة تقريباً؛ الأسرة، وشريك الحياة والأصدقاء.

إذا كنت تشعر أن الصداع النصفي عبء ثقيل عليك: فلا تدع ذلك يحبطك. هناك خيارات تخفف من العبء حتى تستطيع تحمله في حياتك اليومية.

هذا الكتيب، الذي يحتوي على نظرة عامة لمُحفّزات الصداع النصفي الأكثر تكراراً، يقدم لك المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يقدم نصائح عن ما يمكنك القيام به لمنع نوبة صداع نصفي ناجمة عن هذه المُحفّزات. إذا كانت محاولتك للتعامل مع الحالة والأعراض غير ناجحة دائماً، فلا تشعر بالإحباط. قم باستشارة الطبيب وفكر في نهج وخيارات علاج أخرى. طبيبك هو الشخص الأقدر على تقديم المشورة والدعم لك فيما يتعلق بالصداع النصفي.

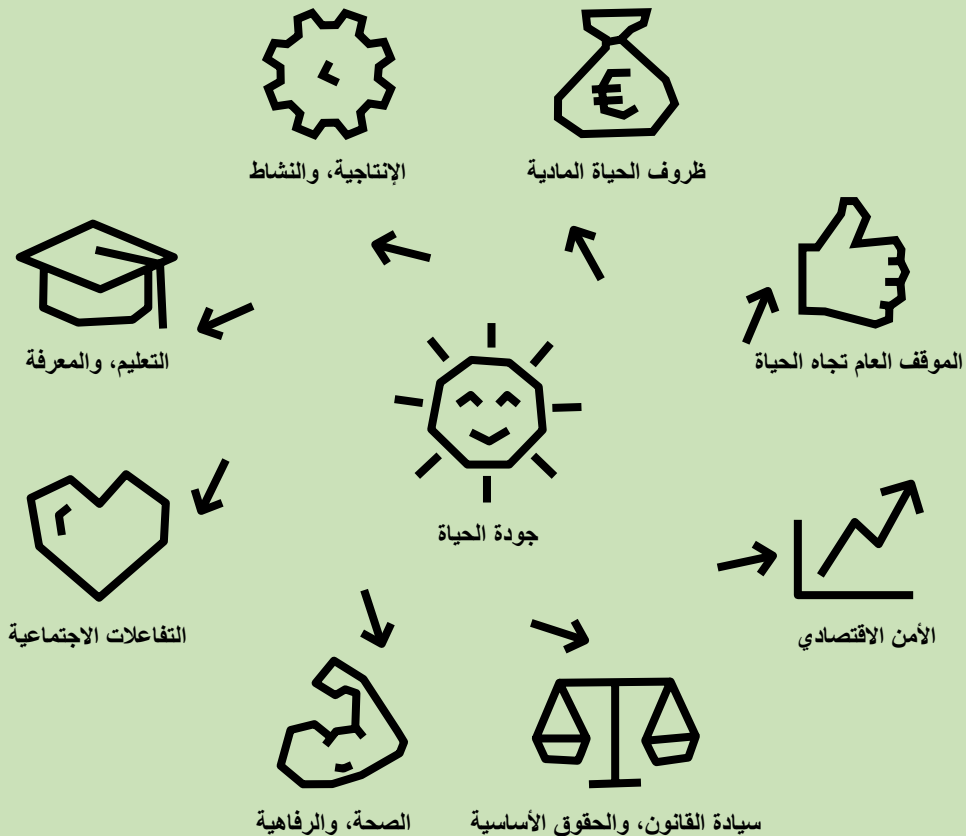
يمكن أن تسبب المُحفّزات المعروفة نوبات الصداع النصفي، ولكن ليس بالضرورة أن تكون هي السبب. غالباً ما تكون ظروف الحياة، والتجارب وحتى الصدمات مصحوبة بالصداع النصفي. وعلى الرغم من الصداع النصفي والمُحفّزات المحتملة، أنت لست مضطراً لأن تحرم نفسك من كل شيء. انظر في الداخل وحاول معرفة ما تتفاعل معه وما يمكنك القيام به بأمان دون الحاجة إلى القلق بشأن النوبة التالية.



ما الذي يؤثر على جودة الحياة؟

الحياة على عامل واحد بشكل خاص. وفقًا للخبراء، يتضمن المفهوم في الواقع عدة جوانب مختلفة. وتشمل هذه الصحة البدنية والعقلية، وكذلك الجوانب الاجتماعية مثل العلاقات الوثيقة مع الأسرة، وشركاء الحياة أو الأصدقاء. الظروف المالية المستقرة، وفرص التنمية الوظيفية والتعليم أو وسائل الترفيه في الهواء الطلق هي أيضًا جزء من ذلك.

إذا كان عليك أن تختار كلمة واحدة، فما هو أفضل مصطلح يصف "جودة الحياة" بالنسبة لك شخصيًا؟ على حسب الموقف، من المحتمل أن يتبادر إلى الذهن أكثر من مصطلح واحد، أو تقوم بتأسيس جودة



الصداع النصفي - تحدي مشترك

على الرغم من أن الصداع النصفي ليس له علاج في الوقت الحالي، إلا أنه هناك طرقًا مختلفة للمرضى ليتجنبوا الوقوع تحت وطأة الحالة. وتشمل هذه الطرق الأخذ بنهج يراعون فيه أنفسهم، وبيئتهم وحالتهم. يمكن أن يساعدكم ذلك في العثور على المحفزات المحتملة التي يمكن أن تجعل نوبات الصداع النصفي أكثر احتمالاً.

قد لا يكون الأمر واضحاً على الفور، ولكن من الواضح أن نوبات الصداع النصفي الشديدة غالباً لا تؤلم الأشخاص المصابين بها وحسب، بل أيضاً تؤلم الأشخاص المحيطين بهم. يشعر الكثير من مرضى الصداع النصفي بأن علاقاتهم الشخصية تتأثر بسبب الحالة ويودون قضاء المزيد من الوقت مع الأسرة والأصدقاء، لكن تمنعهم النوبات المتكررة من القيام بذلك. حتى المشاجرات مع الشركاء غالباً ما يوججها الضغط الناتج عن هذه الحالة العصبية، بحيث يقوم هؤلاء الأشخاص المصابون بالانسحاب.

على الرغم من أن ذلك قد يكون مرهقاً، حاول أن تحافظ على حوار مفتوح مع أسرتك ومع مرضى الصداع النصفي الآخرين. تتيح لك المناقشة فرصة للتعبير عن ما يشغل فكرك وعن مخاوفك والتعبير عن الإحباط والحزن. يعد التعامل مع الحياة اليومية مع الحالة تحدياً مشتركاً - وعموماً، فإن الشمس تشرق مرة أخرى حتى بعد أعنف العواصف الرعدية.



المزيد من المعلومات

الصداع النصفي ليس مجرد صداع ساحق وحسب. بل في الغالب يرتبط أيضاً بشعور عام بالتعرض للإجهاد المفرط. للحصول على نصائح حول كيفية التغلب على هذا الشعور، راجع الكتيب "خذ الأمور بسهولة أكثر. الإجهاد العقلي بسبب الصداع النصفي، وكيفية التعامل معه".



الخطوة الأولى: تعرف على المُحفّزات

المُحفّزات الشائعة

هناك بعض العوامل التي تسبب الصداع النصفي بشكل خاص في كثير من الأحيان. عادةً ما يكون لديهم شيء واحد مشترك: تغير في إيقاع الحياة المعتاد. وبالتالي، تظهر بعض المُحفّزات على أنها "الشكوك المعتادة" في كثير من الذين يعانون من الصداع النصفي:

- الإجهاد المفاجئ
- العواطف القوية
- تغيرات في الإيقاع اليومي
- تقويت الوجبات
- الإرهاق البدني والعقلي
- التغيرات الهرمونية في النساء
- الطقس/تغيرات الطقس
- ظروف الإضاءة
- الروائح
- الطعام/الشراب (الكحوليات)

يمكن أيضًا أن تؤدي عدة عوامل مجتمعة إلى تحفيز النوبة. لذلك، كلما زادت معرفتك بالمُحفّزات الشخصية للصداع النصفي، أصبحت أنت أكثر فاعلية في صقل طريقة تعاملك مع هذه المُحفّزات.

كل شخص فريد في حالته ويتعرض للصداع النصفي بشكل مختلف - وهذا صحيح بالنسبة للمُحفّزات وكذلك مدة نوبات الألم ومعدل تكرارها وشدتها. الحالة متنوعة جدًا لدرجة أن العلاقة بين المُحفّز والألم ليست واضحة دائمًا للأشخاص المتضررين. في كثير من المرضى، لا يمكن ربط غالبية نوبات الصداع النصفي بمُحفّز معين، ولكن توجد بعض الظروف يمكن أن تُسهم بشكل كبير في تطور الألم.



عندما يؤدي الإجهاد إلى الصداع النصفي

إن أفضل استراتيجية للحماية من نوبات الصداع النصفي في المواقف العصيبة هي فهم العلاقة: وفقًا للخبراء، فإن التغيرات المفاجئة في مستوى الإجهاد أكثر أهمية من تصور الفرد لمستوى إجهاده في لحظة معينة. في الحياة اليومية، يوضح اثنان من السيناريوهات هذا السيناريو جيدًا:

١٠٠٠ وجه من أوجه الإجهاد

بالنسبة لمعظم مرضى الصداع النصفي، يعد الإجهاد، والتوتر الذهني والتأثيرات العاطفية من بين أكثر مُحفزات الصداع النصفي شيوعًا، أو أنها تزيد من تفاقم نوبات الألم. بالطبع، يتعرض كل فرد لأشياء مختلفة تمامًا تسبب نفس الإجهاد. قد يكون الضجيج الذي يسببه الأطفال مفرطي النشاط أثناء لعبهم، أو الثلاثة عناصر المنسية في قائمة التسوق التي تعتبر ضرورية لحفل العشاء، أو التفكير في الموعد النهائي لتسليم العمل في صباح يوم الاثنين. كل شخص لديه عوامل الإجهاد الخاصة به. هذه ليست سوى مجموعة صغيرة من سيناريوهات الإجهاد، والأشكال المختلفة التي قد تكون مألوفة بالنسبة لك.

حتى رائحة العطر العبقة لشخص ما في المكتب، أو ومضات الضوء الخافت على مقعد القطار المنطلق عبر الغابة، أو الهدير الرتيب للسيارات المارة: في الحياة اليومية، هناك الكثير من العوامل المختلفة التي قد لا نتعرف عليها فورًا على أنها عوامل إجهاد ولكنها قد تؤدي مجتمعة إلى نوبة الصداع النصفي.

١. الانتقال من أسبوع عمل مجهد إلى عطلة نهاية أسبوع مريحة
٢. المواقف العصيبة غير المتوقعة، مثل الاضطرار إلى الإسراع إلى المطار للحاق برحلة طيران للعودة إلى المنزل بعد قضاء عطلة مريحة

تقدير الأشياء حتى الأشياء الصغيرة

غالبًا، ما تكون الأشياء الصغيرة هي التي تعطينا البهجة، خاصة في حياتنا اليومية الفوضوية، المليئة بالمسؤولية. يمكن أن تساعدنا التجارب الإيجابية الصغيرة في حياتنا اليومية على "عدم التركيز على الإجهاد" وكذلك على حجب الانطباعات السلبية.



ممارسة التمرينات الرياضية المكثفة وفرط الإجهاد البدني

تشمل الرياضات المفيدة الركض، وركوب الدراجات، واليوغا، وما إلى ذلك.

بالإضافة إلى التوصية بتجنب الرياضات المذكورة أعلاه، يدعو الخبراء إلى ممارسة رياضات التحمل لمرضى الصداع النصفي. تبين الدراسات العلمية أن رياضات التحمل هي وسيلة بلا آثار جانبية للحد من معدل تكرار نوبات الصداع النصفي^{٢-١} وتشمل هذه الرياضات الأشكال المعتدلة من التمارين الرياضية مثل ركوب الدراجات، والسباحة والتمارين الرياضية المائية، والتزلج، والمشي والركض. دورات الاسترخاء مثل البيلاتس واليوغا مفيدة أيضاً.

للتأكد من أن لديك طاقة كافية، يجب أن تتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات وسهلة الهضم، مثل البطاطس أو المعكرونة، قبل حوالي ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة. سوف يساعدك هذا على تجنب انخفاض مستويات السكر في الدم واحتمال التعرض لنوبة صداع نصفي بعد ذلك. ولكن ينبغي عدم الإفراط في التمارين. أولاً وقبل كل شيء، يجب أن تكون التمارين الرياضية جيدة لك.

ترتبط الحركة والتمرينات الرياضية بالعديد من الجوانب الإيجابية المتعلقة بالصحة، لكل من الجسم والعقل. توفر التمرينات الرياضية لمن يعانون من الصداع النصفي على وجه الخصوص فرصة مثالية للتخلص من التوتر. تحفز الأنشطة الرياضية الجسم على إنتاج المزيد من هرمونات السعادة (الإندورفين) التي لها تأثير إيجابي على مزاج الشخص.

ومع ذلك، يجب توخي الحذر عند اختيار نوع التمارين الرياضية: لا ينصح بالرياضات المكثفة التي تنطوي على حركات مفاجئة أو إجهاد عضلي كبير، مثل رياضات التوقف والحركة مثل كرة اليد أو كرة القدم، أو الإسكواش، أو كرة الريشة أو التنس. يمكن لهذه الرياضات أن تؤدي إلى نوبة ألم.

TIPP!

خطوة واحدة للأمام - نصائح لممارسي رياضة الركض

رياضة الركض هي بديل جيد، طالما أنك لا تتبالغ في السرعة. اختر سرعة بحيث يسهل عليك خلالها إجراء المحادثات. من أجل تجنب نوبة الصداع النصفي بعد التمارين الرياضية، يجب أيضاً عدم الركض لفترة طويلة. حوالي ٤٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع تكون مثالية. يجب عليك ممارسة الإحماء قبل التمرين، على سبيل المثال يعمل بعض القفزات التقليدية المشهورة، مع مراعاة الوقت المناسب بعد التدريب للتهنئة مع التمدد.



التغيرات في النظام الروتيني: دورات النوم- الاستيقاظ والإيقاع اليومي

سواءً كان ذلك الذهاب إلى الفراش في وقت متأخر بشكل غير معتاد في عطلة نهاية الأسبوع، أو نوبات العمل المتغيرة أو رحلة طويلة إلى الجانب الآخر من العالم، فهناك العديد من السيناريوهات التي يمكن تصورها والتي يمكن أن تتسبب في أن تفقد ساعاتنا الداخلية التزامن. وغالبًا ما تتطوي هذه أيضًا على عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم. يتفاعل العديد من مرضى الصداع النصفي مع هذه التغيرات في روتين حياتهم اليومية بظهور نوبات الألم الحادة، الأمر الذي دفع العلماء إلى دراسة العلاقة المحتملة بين دورات النوم-الاستيقاظ والصداع النصفي.

لتحديد ما إذا كنت تتفاعل مع الظروف المتغيرة مع آلام الصداع النصفي، يجب عليك مراقبة وتوثيق الأعراض الخاصة بك على مدى فترة ممتدة من الوقت، على سبيل المثال، مع مفكرة يومية خاصة بالصداع النصفي - وحاول أن تحدد ما هو أفضل إيقاع بالنسبة لك.

حتى لو كان الأمر صعبًا، حاول الحفاظ على نفس دورة النوم في كل من أيام العمل بالأسبوع وفي أيام عطلات نهاية الأسبوع. من الأفضل أن تسمح بوقت كافٍ للاسترخاء خلال الأسبوع وألا تسمح بالحرمان من النوم. هذه هي أفضل طريقة لمنع نوبة الصداع النصفي.

وعلى الرغم من أن هذا لم تُثبت الدراسات بشكل لا لبس فيه إلا أن هناك عديد من الدلائل على أن هذا صحيح، بما في ذلك حقيقة أن معظم نوبات الصداع النصفي تحدث إما في الصباح الباكر أو في فترة ما بعد الظهر. ومع ذلك، لا ترتبط النوبة بالضرورة بالإيقاع المتغير وحده؛ عادةً، ما ينتج عنه العديد من التغيرات في النظام الروتيني، مما يعني أنه من المحتمل وجود علاقة. على سبيل المثال، إذا كنت تنام لفترة أطول، فمن المؤكد أنك ستحصل على وجبة الإفطار في وقت متأخر عن المعتاد وربما تشرب القهوة أكثر أو أقل من المعتاد - كل هذه تغيرات في الروتين اليومي الطبيعي.

النظام الغذائي: من "ك" للكحول إلى "ف ح" للفواكه الحمضية

الخاصة بمرضى الصداع النصفي. تجدر الإشارة هنا إلى أن المشكلة ليست في الكحول بحد ذاته بقدر ما هي في بعض المواد في المشروبات الكحولية، أو في الظروف المعينة التي تحيط باستهلاك الكحوليات. يحتوي كوب النبيذ الأحمر أو النبيذ الفوار على بعض المواد التي يمكن أن تسبب نوبة الصداع النصفي. وأيضًا التوقيت من اليوم له دور في ذلك، على سبيل المثال عندما يتم تناول كوب من النبيذ الفوار في نخب مغادرة أحد الزملاء. يوجد هناك أشخاص مصابون بالصداع النصفي والذين يمكن أن يصابوا بنوبة صداع نصفي بسبب مشروب في بداية فترة ما بعد الظهر وهذا يحدث بنسبة مائة بالمائة تقريبًا، بينما بعد الساعة الثامنة (٨) لن تكون هناك عواقب.

متوازنة ومنتظمة - لمكافحة الصداع النصفي مع وجبات الطعام

للنظام الغذائي دور أساسي في الصداع النصفي، لكن هذا لا يعني بالضرورة أن بعض الأطعمة تؤدي إلى نوبة صداع نصفي في جميع المرضى. لذلك يجب عليك مراقبة ما إذا كانت بعض الأطعمة مرتبطة بنوبة الألم. إذا كان هذا هو الحال، فقم بإزالتها من نظامك الغذائي لبعض الوقت وسجل ملاحظة بذلك.

من المفهوم أن الأشخاص المتأثرين بحالة صحية مُكَبَّلَة غالبًا ما يسعون إلى تفسير ممكن لمعاناتهم. ومع ذلك، من الأهمية بمكان أن تجد طريقة صحية وخالية من الإجهاد لتناول نظام غذائي متوازن وعمل تخطيط لتناول وجبات منتظمة طوال اليوم.

"لقد تناولت ذاك الجبن القوي بالأمس، أليس كذلك؟ ربما تعاني الآن الصداع النصفي لأنك لا تأكل عادة أشياء من هذا القبيل." يُشتبه في بعض الأطعمة سريعًا في أنها تحفز نوبة الصداع النصفي. في الواقع ليس من السهل أبدًا تصنيف مثل هذه الأطعمة على أنها مُحفِزات عامة للصداع النصفي، حيث قد يتفاعل أحد المصابين بالصداع النصفي، على سبيل المثال مع الجبن المذكور، وقد لا يلاحظ آخر ذلك على الإطلاق.

ومع ذلك، هناك بعض الأطعمة التي يشتبه في أنها تسبب آلام الصداع النصفي بسبب مركب يسمى الهستامين. الهستامين هي مواد راسلة خاصة التي تقوم بجانب أشياء أخرى بتنشيط الجهاز المناعي والمساهمة في إحداث التهاب. وتظهر مع التقدم في العمر أو في عملية تخمير الأغذية وتتواجد بشكل طبيعي في بعض الأغذية. ومع ذلك، فإن الجسم يفرزها أيضًا بنفسه، وتوجد بعض الأطعمة التي تحفز الجسم على إفرازها. وأيضًا يحتل الكحول مرتبة عالية جدًا في كثير من قوائم المحفزات





الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الهستامين:

- **النيبذ الأحمر** (يحتوي على النسبة الأكبر من الهستامين)
- **المخللات/الأطعمة المحفوظة**
- **اللحوم**
- **الأطعمة البحرية**
- **بعض أنواع الفواكه** (الموز، والبرقوق الأحمر، والكمثرى، الكيوي، الفراولة، والتوت، والعنب وعصائر الفواكه المنتجة من هذه الفواكه)
- **الجبن** (خاصة النواعي المُعتقة)
- **السجق** (خاصة السلامي، ولحم الخنزير)
- **السمك** (المُعلب)
- **بعض أنواع الخضراوات** والمنتجات المعبأة في برطمانات/علب معدنية (مخلل الملفوف، أو الباذنجان، أو الأفوكادو، أو الفطر، أو الثوم، أو السبانخ، أو الطماطم)
- **القول والبقول**
- **منتجات فول الصويا**
- **بعض أنواع البيرة** (على سبيل المثال البيرة المنتجة من القمح)
- **الخميرة**
- **خل النبيذ الأحمر، والخل المقطر**
- **الحليب** ومنتجات الألبان (كلما زاد التعتيق، زاد الهستامين)
- **الحليب الخالي من اللاكتوز**
- **الشاي** (الشاي الأسود، أو الأخضر، أو شاي ماتشي)
- **الشوكولاتة** (الكاكاو)، مرزيبان، أو النوجة، أو عصيات الخبز، أو الحلويات التي تحتوي على مواد حافظة أو صبغات
- **المكسرات** (الجوز، والكاجو)



الأطعمة التي تُفرز الهستامين:

- **الفواكه الحمضية** (الأناناس، والبابايا)
- **عصائر الفواكه**
- **المكسرات** (الجوز، والكاجو)
- **الفراولة، والتوت**
- **الطماطم**
- **البقول، وجنين القمح**
- **الأفوكادو**
- **الكيوي**
- **الفطر**
- **الكاكاو، والشوكولاتة**
- **الإضافات الغذائية** (على سبيل المثال، الجلوتامات، البنزوات، الصبغات، الكبريتيت، والنيتريت)، تنبيه: غالبًا ما تحل خلاصة الخميرة محل الجلوتامات، ولذلك لا يتم ذكرها في المكونات



الأطعمة المنخفضة الهستامين:

- **السمك:** الطازج أو المُجمد، خاصة أسماك البحر
- **الفواكه:** (الطازجة) البطيخ، والتوت، والتوت البري، والليتشي، والمانجو، والبرسيمون (فاكهة شارون)، والراوند، والكرز، والتوت الأزرق، والكشمش، والمشمش، والتفاح
- **الخضراوات:** (طازجة) الخس الأخضر، الملفوف، الشمندر، القرع، البصل، الفجل
- **الأبيض، الفجل الأحمر، خس الحمل، الفلفل، الجزر، البروكلي، البطاطس، الخيار، الكراث، الكوسة، الهليون، الثوم**
- **حبوب الإفطار، والمعكرونة:** الحنطة، نودلز الذرة أو الأرز، خبز الجاودار الخالي من الخميرة، الخبز المقرمش من الذرة والأرز، رقائق الشوفان، الذرة، الأرز، الدخن
- **بدائل الحليب:** حليب الأرز، أو الشوفان أو جوز الهند
- **المشروبات:** عصائر الفواكه الغير حمضية، جميع عصائر الخضراوات (ما عدا الملفوف، ولكن ليس كثيرًا)، شاي الأعشاب، الكحوليات الرائقة، شاي يوجي، القهوة
- **البروتينات:** صفار البيض

القهوة: هل هي أداة محفزة أم مسكنة؟

لا توجد إجابة أكيدة وسريعة حول ما إذا كانت القهوة يمكن أن تسهم في ظهور نوبة الصداع النصفي. في حين أن بعض الناس يشربونها مع عصر الليمون كعلاج منزلي للوقاية من الصداع النصفي، يتجنب آخرون المشروبات المحتوية على الكافيين (بما في ذلك الكولا ومشروبات الطاقة). يجب على الأشخاص الذين يشربون القهوة الثقيلة توخي الحذر؛ إذا كنت تشرب عدة أكواب يوميًا خلال الأسبوع، ولكن في عطلة نهاية الأسبوع تشرب كافيين قليل نسبيًا، فيمكن أن تحدث نوبات الصداع النصفي بسبب "الانسحاب".



التقلبات الهرمونية لدى النساء

ألم في أسفل البطن، وتورم الثديين وتقلبات المزاج: تمر غالبية النساء بهذه الشكوى قبل فترة قصيرة من الدورة الشهرية أو أثنائها. في بعض الحالات، تحدث أيضًا نوبات الصداع النصفي. والسبب في ذلك هو التقلبات في مستويات الهرمونات الأنثوية، والتي تتغير في سياق الدورة الشهرية. ويشتهب الخبراء في أن هرمون الإستروجين في الإناث له دور مهم في نوبات الصداع النصفي. قبل فترة وجيزة من الحيض أو أثنائه، تنخفض تركيزات الإستروجين فجأة بشكل حاد، وغالبًا عندما يحدث ذلك تبدأ نوبة الصداع النصفي.

تناول حبوب منع الحمل، أو تركيزات الهرمونات المتغيرة أثناء انقطاع الطمث (سن اليأس)، يمكن أن يسهم أيضًا في ظهور آلام الصداع النصفي. لذلك، تعد التقلبات الهرمونية التي تصيب النساء من جميع الأعمار من بين أكثر مُحفزات الصداع النصفي شيوعًا.

راقبي دورتك - وتعرفي على مراحل الصداع النصفي المحتملة

علاج الدورة أو العلاج الهرموني ذو الصلة نوبات الصداع النصفي لدى النساء هي نفسها بشكل عام مثل الصداع النصفي الطبيعي. مسكنات الألم أو علاجات الصداع النصفي الخاصة مثل أدوية التريبتان يمكن أن تخفف من حدة الأعراض. ومع ذلك، فإن العديد من النساء يرغبن في اتخاذ الإجراءات بأنفسهن، حتى لا يستسلمن للحالة على فترات منتظمة ويمكنهن تجنب تناول الأدوية بصورة منتظمة كلما أمكن ذلك.

الخيار الأول هو توثيق دورتك في تقويم خاص بالدورة. سوف يساعدك هذا على التعرف على نفسك وعلى جسمك. إذا كنت تعرفين متى تكونين عرضة لخطر الإصابة بالصداع النصفي، فيمكنك التصرف وفقًا لذلك. في تلك الأيام، عليك التخطيط لمزيد من الوقت للاسترخاء، ولحظات الهدوء، وقضاء الوقت في الهواء الطلق أو التمرينات الرياضية، وانصتي إلى نفسك وإلى احتياجاتك. يمكنك الحصول على تقويم عملي خاص بالدورة من طبيب أمراض النساء أو كتطبيق للهاتف الذكي.



الصداع النصفي وحبوب منع الحمل

أي شخص أخذ حبوب منع الحمل لفترة من الوقت ربما يعرف بالفعل أن هناك العديد من المنتجات، والتي تختلف من حيث تكوينها وتركيزات الهرمون. هذا يجعل بعضها غير مناسب للمرضى الذين يعانون من الصداع النصفي. في حين أن بعض المستحضرات الطبية يمكن أن تحسن الصداع النصفي، إلا أن البعض الآخر قد يزيد من نوبات الألم. إذا كنت تعاني من الصداع النصفي (خاصة مع الأورة)، فعليك مناقشة خياراتك الخاصة بمنع الحمل الهرموني مع طبيب أمراض النساء.

من المهم أيضًا ملاحظة أنه إذا كنت تدخن، أو تعاني من زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم، فمن المحتمل أن تُصاب بتجلط الدم، أو نوبة قلبية أو سكتة دماغية. إذا كنت تعاني من الصداع النصفي المصحوب بالأورة، فإن خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية تزداد. في مثل هذه الحالات، من الأهمية بشكل خاص التحدث مع طبيب أمراض النساء حول ما إذا كانت وسائل منع الحمل الأخرى ستكون أفضل وكيف يمكنك أن تعيش حياة أكثر صحة. يفضل أن تتحدثي مع أفراد أسرتك حول ما إذا كان هناك أي تاريخ لتجلط الدم بالأسرة، خاصة في والدتك (أثناء الحمل أو أثناء تناول حبوب منع الحمل). هذه معلومات مهمة جدًا لطبيب أمراض النساء.

المزيد من المعلومات

المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي يعرفون أن هذه الحالة قد تكون مدى الحياة. يجري في الوقت الحالي إعداد الكتيب بمعلومات محددة وقيمة حول وسائل منع الحمل الهرمونية، والرغبة في بدء الأسرة والحمل.





• تجنب التغيرات المفاجئة من الدفء إلى البرد:
على سبيل المثال، قد يتعلق هذا بتكييف الهواء في
السيارة أو المكتب. احرص على تقليل أو زيادة
درجات الحرارة تدريجيًا.

• ممارسة التغيرات في درجات الحرارة: يمكن
للأفراد ذوي الحساسية تعزيز الدورة الدموية من
خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وأخذ
حمامات الساونا، وغمر القدمين في المياه الساخنة
(Kneipp walking)، والاستحمام التبايني
(بالماء الساخن ثم الماء البارد بالتبادل). هذا يتيح
للجسم التعود على تقلبات درجة الحرارة ويشدك
قليلاً أيضاً.

• اختر وجهات العطلات بعناية: البحث عن وجهات
السفر ذات الظروف المناخية المستقرة أو درجات
الحرارة المعتدلة إذا كان ذلك ممكناً. حتى التنزه
على ارتفاعات تبلغ عدة آلاف من الأمتار يمكن
أن يكون مشكلة.

• النوم الكافي والدواء الشديد: إذا كنت تشعر براحة
جيدة، فيمكنك الصمود حتى في الطقس الأشد
قسوة. ومع ذلك، إذا لاحظت أن هناك عاصفة
تتجمع في رأسك، فيمكنك تناول الأدوية الخاصة
بك مقدماً. هذه هي أفضل طريقة للسماح للرد
والبرق بالمرور عليك.

التأثيرات والمُحفزات الخارجية

بالنسبة للعديد من الذين يعانون من الصداع النصفي،
لا تؤدي التغيرات المفاجئة في الطقس إلى سقوط
الأمطار فحسب، بل تؤدي أيضاً إلى نوبات الصداع
النصفي. قد يعرف بعض الأشخاص أن هناك علاقة
واضحة، لكن لم يتم توثيقها بشكلٍ لا لبس فيه. هناك
بعض أنماط من الطقس يشتبه في أنها تعزز آلام
الصداع النصفي. وتشمل هذه التغيرات في ضغط
الهواء، مثل التغير من الضغط المنخفض إلى الضغط
العالي، أو عندما يزيد متوسط درجة الحرارة بأكثر
من خمس درجات مئوية في يوم واحد.

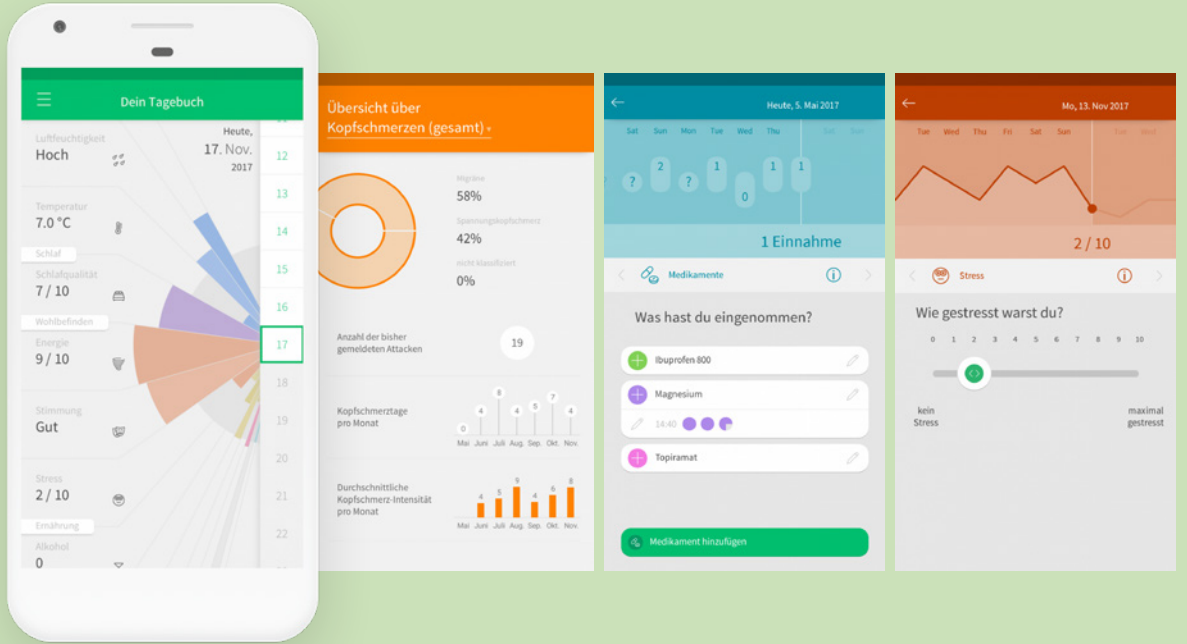
للأسف، لا يمكن لمرضى الصداع النصفي ذوي
الحساسية تجاه الطقس القيام بأي شيء حيال الطقس،
ولكن هناك بعض الحيل التي يمكن أن تساعدك على
المدى القصير أو الطويل:

توثيق تناول الدواء الخاص بك بمساعدة المفكرة اليومية للصداع النصفي

هناك العديد من المفكرات اليومية للصداع النصفي متاحة، في شكل رقمي أو ورقي. أنت تعرف ما يناسب أسلوب حياتك. يجب عليك تسجيل معدل تكرار الصداع وشدته ومدته، وكذلك أي أدوية تؤخذ، ولكن تشمل أيضًا الظروف العامة مثل مستوى التوتر أو الطقس. هذا سيدعم علاجك الفردي

من أجل معرفة العوامل التي ستعزز أو تُحفز نوبة الصداع النصفي، قد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة اليومية للصداع النصفي. إذا كنت تتخيل شيئاً مثل "عزيتي المفكرة اليومية، لقد تناولت اليوم أكلت هذا أو ذاك"، فأنت لست بعيداً. كلما زادت التفاصيل التي توثق بها روتينك اليومي أو عاداتك، كان ذلك أفضل في مساعدتك على المدى الطويل - كما أن الكتابة عن المشكلات في مفكرة يومية يمكن أن يساعد في التغلب على الأوقات الصعبة وإيجاد الحلول.





والمستهدف ويمكن أن يمنع الإفراط في استخدام الدواء. يمكن أيضاً للتنسيقات الرقمية للمفكرة اليومية للصداع النصفي أن تعرض مسار المرض عن طريق الرسم البياني، بحيث يصبح نمط الصداع واضحاً. يمكن أن تكون هذه المعلومات مفيدة للموعد التالي مع الطبيب.



لا تدع المٌحفزات أن تكون
صاحبة اليد العليا - هناك
أشياء كثيرة يمكنك القيام بها



إذا فهمت نقاط الضعف لديك، فيمكنك البحث عن نهج جديدة لتجعل نفسك أقل عرضة للصداع النصفي. يمكن تنفيذ بعض الحيل بسهولة في حياتك اليومية، وسيحتاج البعض الآخر إلى مزيد من الوقت والصبر. حتى إذا شعرت في بعض الأحيان بالملل لأنك لا تحقق تقدم، أو كنت مضطراً إلى قبول النكسات، فلا تشعر بالإحباط. المثابرة تستحق كل هذا العناء، لذلك احصل على المزيد من المساعدة من طبيبك، أو ابحث عن علاجات بديلة.

نصائح من أجل نوم صحي

يعرف الكثير من الذين يعانون من الصداع النصفي مدى أهمية الروتين اليومي المنتظم والنوم الكافي لرفاهيتهم. بالنسبة لمعظم الناس، من ست إلى ثماني ساعات من النوم هو المدة المثلى من النوم؛ في أثناء النوم يبدو أننا في حالة راحة تامة ولكن تستمر العديد من العمليات في الجسم في عملها دون هوادة. تقوم الدماغ بمعالجة اليوم، ويتم تجديد الخلايا والأنسجة. ستكون قادراً على دعم جسمك في الحصول على نوم مريح ومنع نوبات الصداع النصفي عندما تفكر في ما يلي:

- الحفاظ على دورات نوم-استيقاظ مستقرة من خلال الاستيقاظ والذهاب إلى الفراش دائماً في نفس الأوقات كلما أمكن ذلك - حتى في عطلة نهاية الأسبوع أو في أيام العطلات. سوف يساعد هذا على دعم الإيقاع الحيوي الخاص بك.
- الاستعداد للنوم ليلاً عن طريق شرب كوب من الشاي أو الحليب الدافئ مع العسل، أو عن طريق قراءة بضع صفحات. القليل من الطقوس تساعدنا على إنهاء اليوم.
- لا تتناول أي مشروبات محفزة مثل القهوة، أو الشاي الأسود أو الأخضر، أو الكحول لمدة أربع إلى ست ساعات قبل دخول الفراش للنوم.
- إذا سمحت حياتك العملية، فحاول بدء أي أنشطة رياضية بين الساعة ٤:٠٠ مساءً والساعة ٦:٠٠ مساءً، بحيث يتوقف الجهد البدني بعد الساعة ٦ مساءً.
- أغلق التلفزيون، والهاتف المحمول، والأجهزة اللوحية، وما إلى ذلك. اجعل غرفة نومك مكان للخلوة حيث لا يكون هناك مكان للوسائط الإلكترونية. إذا كان ذلك ممكناً، فقم بتقليل وقت الشاشة في المساء، لأن الضوء الاصطناعي يبقينا مستيقظين.
- حافظ على غرفة نومك باردة، وهادئة ومظلمة. ١٦ درجة مئوية هي درجة الحرارة الأمثل للنوم.

استكشاف آفاق جديدة بدلاً من اتباع نفس النظام الروتيني القديم

بينما يكون تناول أول مشروب ساخن أو ممارسة التمرينات الرياضية في الصباح الباكر بالنسبة لبعض الأشخاص يجعل بداية اليوم أسهل، يحتاج البعض الآخر إلى القهوة وشيء حلو لمنعهم من الانهيار في فترة ما بعد الظهر. هذا يدل على أن القليل من الطقوس والعادات هي جزء أساسي من حياتنا. يستمتع الكثير من الناس بكأس من النبيذ أو بيرة في المساء لإنهاء اليوم. لكن بعض العادات مفيدة، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يسبب الأذى.

لتحقيق أهداف أكبر، مثل اتباع نظام غذائي أكثر صحة، وفقدان الوزن أو الإقلاع عن التدخين، إذا قمت بتقسيم مشروعك إلى خطوات صغيرة ومنح نفسك بعض المكافآت سوف يساعدك. احتفل بالنجاحات الصغيرة أو الإنجازات أيضاً: على سبيل المثال، لا تستخدم الميزان في تسجيل الأبطال التي فقدتها حتى الآن، بل استخدم شريط قياس حول محيط الخصر أو الأرداف. وبهذه الطريقة، ستتعرف على النجاحات بسرعة أكبر وستكون متحمساً لمواصلة ذلك.

قم بزيادة الفواصل الزمنية بين المكافآت واختيار أنواع مختلفة من المكافآت. يمكن أن تقوم برحلة إلى السينما أو تقضي يوماً بمنتجع صحي. المهم هو أن هذه المكافآت لن تصبح العادة الجديدة. كما أن خداع نفسك يساعد قليلاً. إذا كنت لا ترغب في التدخين بعد الآن، فلا تترك علبة السجائر حيث يمكنك رؤيتها طوال الوقت. بهذه الطريقة، لن يتم تذكرك تلقائياً دائماً بأخطائك.

بمجرد أن يصبح الشيء عادة، يكون من الصعب التخلص منه. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي الحاد، ومع ذلك، يمكن إخفاء مُحفزات الصداع النصفي وراء بعض العادات. لذلك، من الأهمية أن تفحص بعض عاداتك وتتخلّى عنها إذا لزم الأمر.

ولكن ما أفضل طريقة للتخلص من العادات السيئة؟ لأن التعرف على شيء جديد أسهل بالنسبة لنا من التخلص من عادة قديمة بين عشية وضحاها، فإن هذا نهج جيد. على سبيل المثال، قد يحل وعاء الشاي محل النبيذ أو البيرة في المساء. يمكن تجربة مجموعة متنوعة من الشاي ويمكن أن تكون ممتعة مثل تذوق أنواع مختلفة من النبيذ الأحمر.





الثقة بالنفس في التعامل مع الصداع النصفي

يتغلب بعض الأشخاص على المواقف العصبية بالتفاؤل والفكاهة ولا يفوتهم الامتنان إلى الجمال في الحياة. قد يُظهر هؤلاء الأشخاص أيضًا القدرة على إدراك المشاعر دون أن تطغى عليهم، أو الرغبة في السيطرة على حياتهم بطريقة شجاعة، وخلاقة وتهدف إلى إيجاد الحلول. إذا كنت تعتقد أن تكرار آلام الصداع النصفي يمنعك من أن تكون أحد هؤلاء الأشخاص، فكر في حقيقة أن هذه الخصائص تحديدًا يمكن أن تساعدك في محاربة الصداع النصفي. إن قرار الاعتناء بنفسك بشكل أفضل يعد بالفعل إعلانًا بأنك ترغب في تشكيل حياتك بشكل نشط بدلاً من أن تكون تحت سيطرة الصداع النصفي.

احترام الذات والاسترخاء

أيضًا تساعدك تنمية ثقتك بنفسك على تعلم كيفية الدفاع عن حقوقك وعلى وضع الحدود. البرامج التدريبية تساعدك في تعلم أن تعيش حياة يسودها الصفاء والسلام. من أجل تنمية شعور أساسي من الصفاء، عليك ممارسة عدة أشياء:

- القدرة على أن تقول لا
- القدرة على أن تطلب من شخص ما خدمة أو أن تعبر عن رغبة ما
- القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية

على الرغم من أن قابلية التعرض إلى الألم لا يمكن تغييرها في مرضى الصداع النصفي، إلا أنهم لا يحتاجون بأي حال أن يكونوا تحت رحمة المعاناة. هناك العديد من الطرق الفعالة للتعامل مع نوبات الصداع النصفي. وحتى بعد بدء النوبة، هناك خيارات لإبقاء الأعراض تحت السيطرة. وهذا يشمل الإنصات إلى نفسك وإلى احتياجاتك وامتلاك وسائل جاهزة للاسترخاء وإدارة الإجهاد.

نهج مريح للحياة اليومية

الارتجاع البيولوجي: في هذه الطريقة سوف تتعلم كيف يتفاعل جسمك مع التوتر والاسترخاء. يتم تحقيق ذلك عن طريق توصيل الأقطاب الكهربائية بالجسم، والتي تسجل إشارات مثل التوتر العضلي، أو النبض أو موجات المخ. تُبين الشاشة أو جهاز القياس كيف يمكن أن تتأثر الإشارات باسترخاء العضلات أو بمساعدة بعض الأفكار. إذا كنت مهتمًا بهذه الطريقة، فتحدث إلى طبيبك. العلاج بالضغط على مناطق الابر الصينية، أو اليوغا أو تاي تشي هي أيضًا طرق جيدة للاسترخاء. بغض النظر عن ما تقرر، يجب أن تأخذ ١٥ دقيقة على الأقل كل يوم للتدريب على الاسترخاء وجدولة ذلك باستمرار.

توجد أساليب كثيرة للاسترخاء، ولكن هناك شيء مشترك بينها كلها: فهي تساعدك على مواجهة الصداق بتوازن أكبر وقوة متجددة. من خلال الاسترخاء الذهني والبدني الواعي مع تمارين التنفس والتأمل، يمكنك تعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع حالتك ومع العامل المُحفز للإجهاد. وتشمل الأساليب ما يلي:

استرخاء العضلات التقدمي، استرخاء جاكبسون
أسلوب الاسترخاء: وتسمى هذه الطريقة أيضًا استرخاء العضلات العميق. تتوتر العضلات تدريجيًا في كل جزء من الجسم ثم تسترخي مرة أخرى استرخاءً واعيًا. يمكنك أن تتعلم هذا الأسلوب من خلال حضور دورة تدريبية أو استخدام مقاطع الفيديو والملفات الصوتية المتاحة عبر الإنترنت.

تدريب التحفيز الذاتي: في هذه الطريقة، تقوم أنت بالتركيز على استشعار الأجزاء الفردية من الجسم واسترخائها بطريقة مستهدفة. بمرور الوقت، يمكنك أيضًا تعلم التأثير على الوظائف الجسدية غير الطوعية مثل التنفس وبالتالي تحقيق الاسترخاء البدني العميق. هناك دورات خاصة لهذه التقنية.



نصائح للسفر

في الغالب تكون عطلاتنا هي أفضل أوقات العام، وهذا هو السبب في أن الناس يرغبون في التخطيط لها مُسبقًا. السفر يمنحنا شعورًا بالحرية، ويسمح لنا بجمع ذكريات قيمة ويزيد من جودة الحياة. للتأكد من أن توقعاتك لن تفسدها المُحفزات التي لا يمكن التنبؤ بها وحالة الصداع النصفي التي تعاني منها، فكر في بعض النصائح للتخطيط، والوصول إلى وجهتك ورحلات السيارات الطويلة.





تخطيط وقتك

الاستعداد للانطلاق، وترتيب الحقائق، والسفر إلى المطار - أي شخص يتغاضى عن الوقت والجهد اللازمين للتحضير لقضاء عطلة سيدرك سريعاً أن نوبة الصداع النصفي التالية يمكن أن تتجم عن الإجهاد. لذلك، تأكد من جدولة ما يكفي من الوقت بحيث يمكنك الاستعداد لجميع الاحتمالات والتعامل مع كل شيء بهدوء. هذا يعني أيضاً منح نفسك وقتاً للتكيف مع الظروف المناخية المحلية، والتغلب على فرق التوقيت وتعديل دورة النوم-الاستيقاظ.

فترات للاسترخاء

إذا كنت مسافراً بالسيارة أو في منزل متنقل، فقم بحساب فترات راحة كافية حتى تتمكن من التمدد والاسترخاء بينها. لا تخطط لعطلتك بالكامل، حتى تتمكن أيضاً من الاسترخاء والاستجمام في أيام "فراغ" لا يكون فيها تخطيط لأي شيء.

احمل الأدوات المساعدة في حقيبتك

بناءً على المكان الذي تسافر إليه، يجب أن تأخذ معك دواءً كافياً. بالإضافة إلى أدوية التريبتان ومسكنات الألم، خذ معك دواءً للغثيان (مضاد للقيء). من الأفضل تخزين الأدوية في حقيبة اليد بحيث يكون لديك دائماً مساعدة في المواقف الحادة، حتى إذا فقدت حقيبتك أو تأخرت عن الوصول. إذا كنت حساساً للضوضاء، أو الضوء، أو الشمس، فتذكر سدادات الأذن، والنظارات الشمسية وأغطية الرأس.

رحلات السيارة الطويلة والصداع النصفي

بعض المصابين بالصداع النصفي يعانون من الدوار أو النعاس أثناء نوبة الصداع النصفي. وهذا قد يكون مشكلة في الرحلات الطويلة بالسيارة في العطلات أو في عطلة نهاية الأسبوع. إذا كنت من بين أولئك الذين يعانون من هذه الشكاوى، وكان أمامك رحلة قيادة طويلة، فلا تضع نفسك تحت ضغط. دع شخصاً آخر يتولى القيادة. سوف يتفهم زملائك المسافرين إذا شرحت لهم أن القيادة مرهقة للغاية بالنسبة لك ولا تريد تعريض حياة أي شخص للخطر. يمكنك أن تكون راكباً ممتازاً يدعم السائق من خلال القيام بالتنقل وتوفير الترفيه.

كُنْ مُنْتَبِهًا وَعِشْ حياة نشطة

يعرف الكثير من الذين يعانون من الصداع النصفي أن التعامل مع الحالة اليومية أمر صعب على مختلف المستويات. سواءً في حياتك المهنية، في الجامعة أو المدرسة، مع مواعيد العطلة القادمة، فأحياناً تشعر أنك تنتظر هذا الضيف غير المرغوب فيه حتى يقيم في رأسك مرة أخرى ويقلب الحياة رأساً على عقب لبضعة أيام.

إذا كنت ما تزال غير قادر على الحد من تكرار نوبات الصداع النصفي، فاتصل بالطبيب المعالج. يمكنه تقديم النصح لك ومن المحتمل أن يقوم بتعديل علاج الصداع النصفي الخاص بك، وربما يستخدم العلاج متعدد الطرق. يتضمن هذا أن يقوم الطبيب بالجمع بين طرق العلاج المختلفة التي يتم تنسيقها بشكل وثيق مع بعضها البعض وتعديلها حسب احتياجاتك. قد يكون من المفيد أيضاً التفكير في أدوية الوقاية من الصداع النصفي أو غير ذلك من النهج العلاجية الحديثة.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الموضوعات المتعلقة بعلاج الصداع النصفي في الكتيب "تمتع بالمزيد من الحياة - وألم أقل. خيارات العلاج متعدد الطرق للصداع النصفي".

رغم صعوبة الأمر، لا تدع ذلك يحبطك، وابق متفائلاً. بالوصول إلى أساس مُحفزات الصداع النصفي لديك وإعداد استراتيجيات لتجنبها أو الحد منها، فأنت في طريقك للتحكم في الحالة. انصت إلى احتياجاتك ولا تشعر بالذنب تجاه قول "لا" إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



نصائح للصداع النصفي



تجنب الكحول والتدخين



وجبات منتظمة



رياضات التحمل



الاسترخاء المتعمد



الحد من المُحفّزات الحسية



تحديد المُحفّزات الشخصية

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 المفيدة حول المواضيع التالية في شكل مختصر ومدمج:

- خيارات العلاج المتعدد الطرق
- الجوانب الاجتماعية والمتعلقة بقانون العمل
- الإجهاد النفسي في الصداع النصفي الحاد
- التحضير للاستشارة الخاصة بك
- التدريب والدراسة

يمكنك العثور على هذه الكتيبات والمزيد من المعلومات على موقعنا على الإنترنت لمرضى الصداع النصفي: المعرفة الخاصة بالصداع النصفي:

www.migraene-wissen.de

الإخطارات القانونية

تم بحث محتويات هذا الكتيب بعناية فائقة. ومع ذلك، لا تتحمل 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.

١ Darabaneanu S et al. التمارين الرياضية الهوائية كخيار علاجي للصداع النصفي: دراسة تجريبية. International Journal of Sports Medicine (الجريدة الدولية للطب الرياضي). ٢٠١١؛ ٣٢ (٦): ٤٥٥-٤٦٠.

٢ Overath CH et al. هل لبرنامج التحمل الهوائي تأثير على معالجة المعلومات بالصداع النصفي؟ The Journal of Headache and Pain (جريدة الصداع والألم). ٢٠١٤؛ ١٥: ١١.

٣ Varkey E et al. ممارسة التمرينات الرياضية للوقاية من الصداع النصفي. دراسة عشوائية تستخدم الاسترخاء ودواء التوبراميت كعناصر تحكم. Cephalalgia: an international journal of headache (جريدة دولية للصداع). ٢٠١١؛ ٣١ (١٤): ١٤٢٨-١٤٣٨.

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 Migraine- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. [German Migraine and Headache Society]: www.dmkg.de

(الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع)

MigräneLiga e. V. Deutschland [German Migraine League]: www.migraeneliga.de

:([Deutsche Schmerzliga e. V. [German Pain League

(الرابطة الألمانية للألم) www.schmerzliga.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. [German Pain

Society]: www.dgss.org

SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de