

# تمتع بالمزيد من الحياة- والم أقل

خيارات العلاج متعدد الطرق للصداع النصفي

## التعايش والصداع النصفي

عش حياة أفضل. كل يوم  
برنامج خدمة المرضى من نوفارتس

# جدول المحتويات

- ٣ \_\_\_\_\_ أوركسترا ضد الألم
- ٤ \_\_\_\_\_ ليس كل الصداع متساوياً
- ٤ \_\_\_\_\_ التشخيص الصحيح: مفتاح العلاج
- ٤ \_\_\_\_\_ تنين الصداع النصفي له رؤوس متعددة
- ٥ \_\_\_\_\_ الأنواع المختلفة من الصداع النصفي
- ٦ \_\_\_\_\_ مصمم خصيصاً لك - العلاج متعدد الطرق
- ٧ \_\_\_\_\_ البقاء متفائلاً أمر يستحق كل هذا العناء
- ٨ \_\_\_\_\_ "الإسعافات الأولية" للصداع النصفي: الأدوية في المواقف الحادة
- ٨ \_\_\_\_\_ ما الذي يمكن أن يساعد؟
- ٨ \_\_\_\_\_ مناقشة علاج الألم مع الطبيب
- ١٠ \_\_\_\_\_ العثور على الجرعة المناسبة
- ١٠ \_\_\_\_\_ كم مرة يجب تناول الأدوية
- ١٢ \_\_\_\_\_ توقع النوبات - لكن كيف؟
- ١٣ \_\_\_\_\_ أي من مرضى الصداع النصفي مؤهل للوقاية؟
- ١٤ \_\_\_\_\_ الخيارات الحالية في الوقاية من الصداع النصفي
- ١٤ \_\_\_\_\_ خيارات جديدة متاحة بفضل الأبحاث
- ١٦ \_\_\_\_\_ مواجهة الصداع النصفي - ما يمكنك القيام به بنفسك
- \_\_\_\_\_ الأساسيات لمرضى الصداع النصفي:
- ١٦ \_\_\_\_\_ التمرينات الرياضية، النظام الغذائي، الاسترخاء
- ١٩ \_\_\_\_\_ القهوة، وما إلى ذلك: العلاجات المنزلية البسيطة لعلاج الصداع النصفي
- ٢٠ \_\_\_\_\_ الحصول على المعلومات

# أوركسترا ضد الألم

المصابون يعرفون أن الصداع النصفي أكثر بكثير من مجرد صداع شديد. خاصة إذا كانوا عاجزين بسبب النوبات المنتظمة والأعراض المدمرة ويشعرون بعدم القدرة على العمل. يصنف الصداع النصفي على أنه مرض عصبي.

أفضل علاج ممكن لمرضى الصداع النصفي الذين يعانون من شكاوى مزمنة يبدأ بالتعرف على الحالة وتشخيصها. بهذه الطريقة فقط يمكنك الحصول على الأدوية والدعم الذي سيساعدك شخصياً. لذلك، من المهم التعامل مع الموضوع بشكل مباشر. بالإضافة إلى إعطاء الأدوية، يوصي الأطباء الآن بالعلاج متعدد الطرق، والذي يمكن من خلاله الجمع بين عدة طرق من طرق العلاج الدوائية والغير دوائية.

من خلال تقديم نظرة عامة على أشكال مختلفة من الصداع النصفي وخيارات العلاج، يمكن أن يكون هذا الكتيب بمثابة كتيب جيب الصداع النصفي الذي يمكن أن يوفر الدعم في حالة حدوث نوبة حادة من الألم. في هذا الدليل، سوف تتعلم كيف أن العديد من المبادئ العلاجية المنسقة على النحو الأمثل تساعد في منع الصداع النصفي وأي من العلاجات الحديثة الأخرى التي يمكن أن تفيدك. حتى لو كانت العديد من محاولاتك للسيطرة على الحالة وعواقبها لم تكن ناجحة دائماً، فلا تستسلم. تحدث إلى طبيبك حول الأساليب الجديدة وخيارات العلاج. طبيبك هو الشخص الأقدر على تقديم المشورة والدعم لك فيما يتعلق بالصداع النصفي.



# ليس كل الصداع متساويًا

## تئين الصداع النصفي له رؤوس متعددة

سوف يتوصل الطبيب إلى استنتاجات بناءً على معايير تشخيصية محددة والفحص البدني. الصداع النصفي لديه درجات متفاوتة من الشدة ويتخذ أشكالاً مختلفة. يمكن أن تكون عرضية أو مزمنة ويمكن أن ترتبط بالاضطرابات العصبية، والتي هي من بين الأعراض النموذجية التي تصاحب الصداع النصفي مع الأورة (انظر الرسم التوضيحي، على اليمين).

الصداع النصفي بدون أورة هو الشكل الأكثر شيوعًا: يحدث في حوالي ٨٥ في المئة من جميع المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي. وعادةً ما ينطوي على ألم في جانب واحد، وخفقان مع حساسية للضوء. غالبًا ما تتأثر النساء بالصداع النصفي أكثر من الرجال.

أولئك الذين يعانون من الصداع الشديد والمنتظم يعلمون أن التشخيص المتخصص مهم لاستبعاد الأسباب الأخرى للصداع. سيضمن ذلك لك أن تتلقى العلاج الصحيح بالأدوية الفعالة. لكن كيف يمكن للطبيب التعرف على الصداع النصفي وأشكاله المختلفة؟

## التشخيص الصحيح: مفتاح العلاج

الخطوة الأولى نحو الوصول إلى التشخيص الصحيح هي مناقشة مفصلة معك (التاريخ الطبي). يسأل الطبيب عن ما يلي:

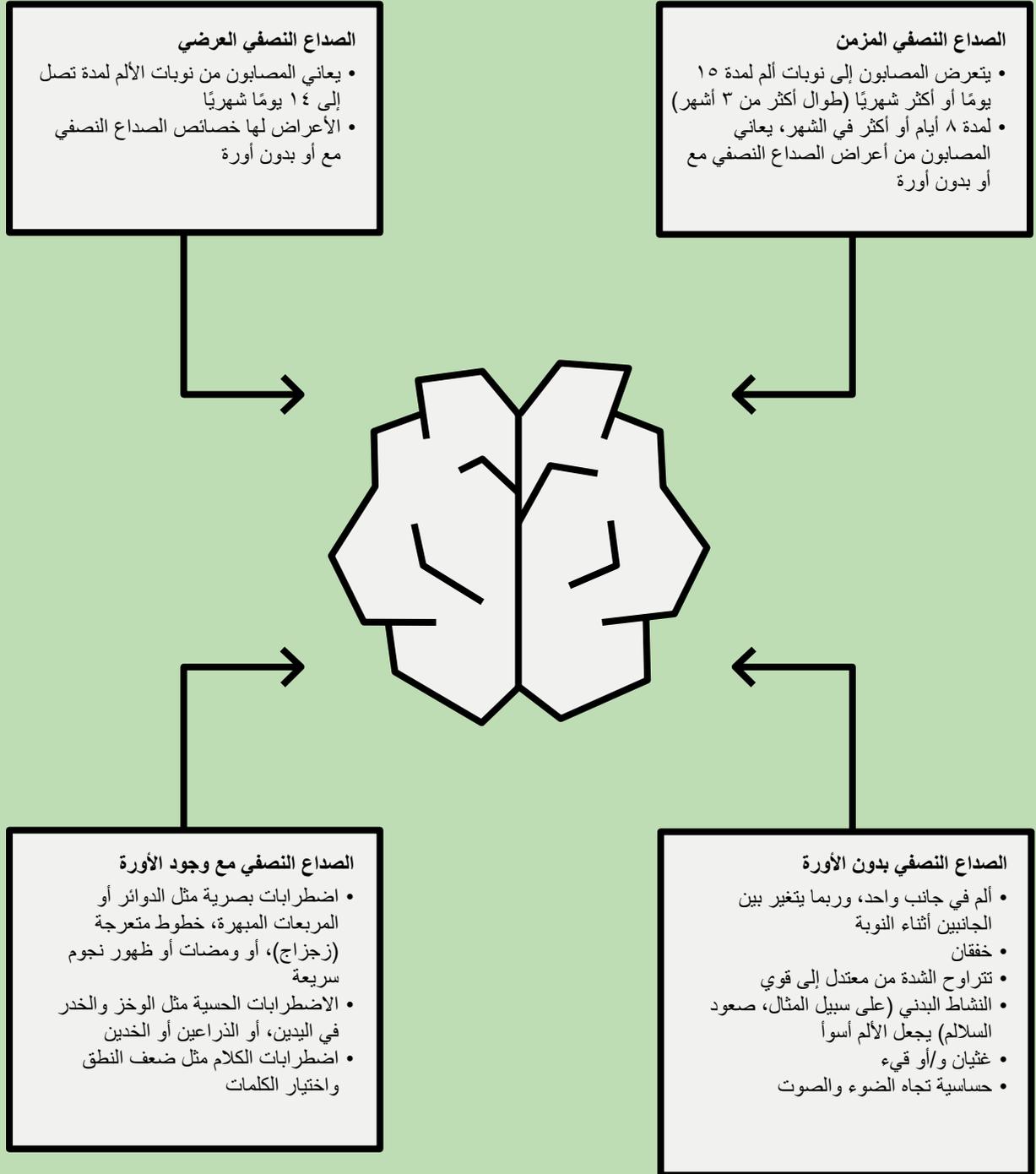
- تواتر ومدة الألم
- طبيعة وموقع الألم
- الأسباب والمُحفزات المحتملة
- تناول الأدوية ومسكنات الألم
- حالات حالية أو سابقة

## من الجيد أن تعلم!

إذا كنت تعاني بانتظام من صداع شديد، فهناك طريقة تساعد بها الطبيب ليصل إلى تشخيص. إن الاحتفاظ بمفكرة يومية منتظمة للصداع النصفي هي أفضل طريقة للتحضير إلى الحديث مع طبيبك. اجعل إدخالك على أساس النقاط الرئيسية المذكورة للأسئلة المحتملة. إذا كنت غير متأكد، فاطلب من الطبيب أن يخبرك بالمعلومات المهمة.

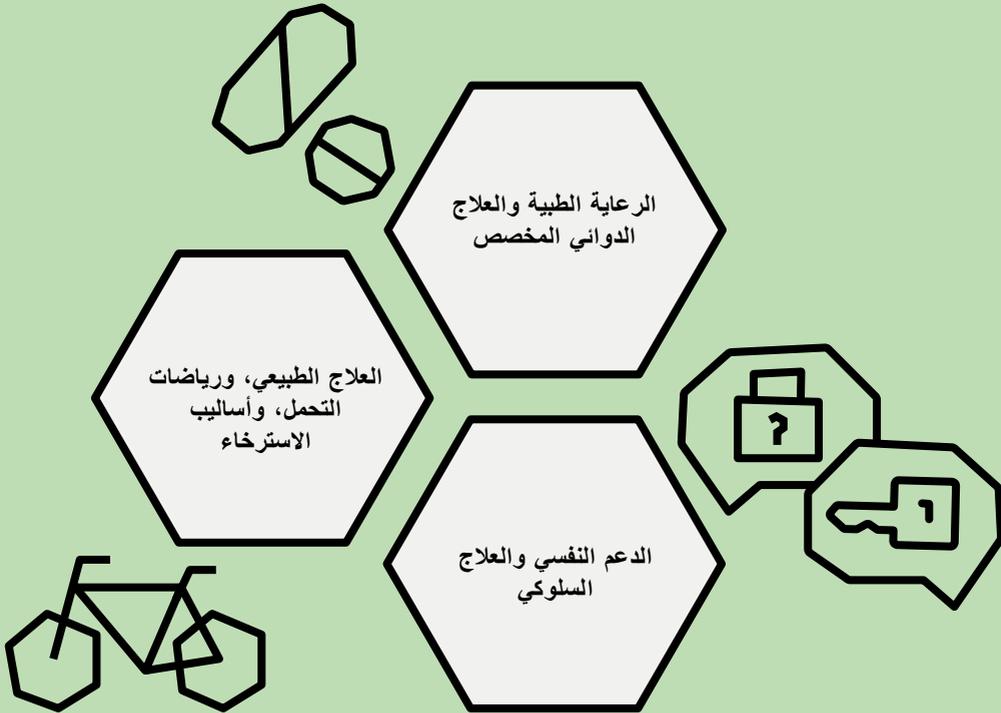


## الأنواع المختلفة من الصداع النصفي



# مصمم خصيصًا لك - العلاج متعدد الطرق

الجمع بين طرق العلاج المختلفة التي يتم تنسيقها بشكل وثيق مع بعضها البعض وتعديلها حسب احتياجاتك: هذه المكونات الأساسية للعلاج متعدد الطرق للصداع النصفي. هذه المكونات الأساسية يمكن أن تساعد الذين يعانون من الصداع النصفي المزمن على تجنب خطر الوقوع تحت وطأة هذه الحالة.



تعرض مستشفيات عديدة الآن لتقديم النهج متعدد الطرق لعلاج الصداع النصفي في منشآت تسمى مراكز تخفيف الألم أو عيادات تخفيف الألم بحيث يمكن دمج أشكال العلاج المصممة لحالتك في حياتك اليومية. مع استشارة الطبيب المعالج، يمكن أيضًا إحالة المرضى إلى برامج كاملة في عيادات من هذا النوع.

في حالة العلاج متعدد الطرق، يتعاون متخصصون من مختلف المجالات. يقوم الأطباء، والمعالجون النفسيون واختصاصيي العلاج الطبيعي بالتنسيق نهجهم بشكل متبادل من أجل علاج المرضى بأفضل طريقة ممكنة ووفقًا لاحتياجات كل فرد على حدة. غالبًا ما يشتمل العلاج متعدد الطرق على نهج غير دوائية مثل الوخز بالإبر، أو أساليب الاسترخاء أو تغييرات نمط الحياة. تؤكد الدراسات فاعلية هذا النهج؛ يمكن الحد من معدل تكرار الصداع في المرضى الذين يعانون بالفعل من مرض مزمن لأكثر من النصف.

### البقاء متفانلاً أمر يستحق كل هذا العناء

حتى لو كان لديك تجارب سيئة مع العلاجات السابقة، لا تدع هذا يثبط عزيمتك؛ بدلاً من ذلك، تحدث إلى الطبيب حول الخيارات والاستراتيجيات المثلى. أيضًا يمكن أن تساعد الأشكال البديلة من العلاج في الحد من معدل تكرار نوبات الصداع النصفي لديك. تكون سارية المفعول حتى قبل أن تصبح عاجزًا بسبب نوبة الصداع النصفي. أيضًا يمكن أن يساعد العلاج متعدد الطرق في الاستفادة من خيارات العلاج المختلفة وتحسينها، مما قد يحد من كمية الدواء التي يجب أن تتناولها.



# "الإسعافات الأولية" للصداع النصفي: الأدوية في المواقف الحادة

أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي الحاد لا يريدون سوى شيئاً واحداً: التخفيف السريع من حدة الأعراض. وعلى حسب شدة الألم، يمكن أن تساعد مسكنات الألم أو أدوية التريبتان.

ما الذي يمكن أن يساعد؟

هناك بدائل بدون وصفة طبية. خاصةً في حالة مسكنات الألم، يجب عليك التأكد من أنك تستخدم الأدوية حسب الجرعة التي أوصى بها الطبيب. أيضاً، كلما تناولت هذه الأدوية في وقت مبكر خلال نوبة الصداع النصفي، تعمل الأدوية بشكل أفضل. لذلك، يُنصح باتخاذ إجراء عند ظهور أول علامة للصداع النصفي.

## ناقش علاج الألم مع الطبيب

على الرغم من توفر بعض الأدوية دون وصفة طبية، إلا أنه من المستحسن مناقشة علاج الألم الذي تعاني منه مع طبيبك. يجب عليك مناقشة التفاعلات مع الأدوية الأخرى، والحد الأقصى للجرعة اليومية وربما البدائل الأخرى لنوبات الصداع النصفي المزمن حتى يمكن أن تحصل على العلاج الأمثل لك.

لنوبات الصداع النصفي الخفيفة إلى المتوسطة، يمكنك تناول مسكنات الألم التالية بدون وصفة طبية: الأسبرين (حمض الأسيتيل ساليسيليك، ASA)، أو الإيبوبروفين، أو ديكلوفيناك، أو نابروكسين أو الباراسيتامول. يوصي الخبراء بتناول مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين في البداية. هناك أيضاً مجموعة من المنتجات تحتوي على مادة الكافيين، مما يزيد من تأثير الأسبرين، على سبيل المثال.

مسكنات الألم المعروفة يمكن أيضاً أن تساعد في الإصابة بنوبات الصداع النصفي المتوسطة إلى الشديدة، ولكن أدوية التريبتان هي أدوية الخط الأول هنا. بعد التشخيص الأولي للصداع النصفي، يصف طبيبك هذه الأدوية الخاصة بالصداع النصفي، ولكن



بالإضافة إلى ذلك، سيقوم الطبيب بالتحقق مما إذا كانت هناك قيود على المكونات الفعالة بالنسبة لك. على سبيل المثال، لا يجب على المرضى الذين يعانون من اضطرابات الدورة الدموية في القلب، أو المخ أو الأطراف تناول أدوية التريبتان، لأنها تتسبب في ضيق الأوعية الدموية. أيضًا فإن أدوية التريبتان غير مناسبة للحوامل أو المرضعات، وكذلك للمرضى الذين يعانون من ضعف وظائف الكبد أو الكلى.

#### من الجيد أن تعلم!

يمكن أن تحدث الأعراض المصاحبة مثل الغثيان والقيء قبل نوبة الصداع النصفي. لذلك، يوصى بتناول دواء لعلاج الغثيان والقيء (مضاد للقيء) قبل حوالي ١٥ دقيقة من تناول مسكن الألم أو دواء الصداع النصفي. هذا لضمان ألا يتم تقيؤ المنتج الدوائي وكذلك لتحفيز نشاط الجهاز الهضمي. بعد ذلك يتم امتصاص أدوية الصداع النصفي ومسكنات الألم بشكل أفضل ويمكن أن تُحدث تأثيرًا بشكل أسرع.

معلومة

عندما لا يعمل الصمت المطلق أو الاستلقاء في غرفة مظلمة، فإن الأمل يتمثل في الأدوية التي تسيطر على الصداع الحاد. ومع ذلك، يمكن للأشخاص الذين يتناولون مسكنات الألم في كثير من الأحيان أن يجدوا أنفسهم في حلقة مفرغة من الصداع الأكثر تكرارًا، والذي ينجم الآن عن مسكنات الألم ذاتها. عندئذ، يشير الأطباء إلى الصداع الناجم عن الأدوية. ولكن كيف يحدث هذا الموقف، حيث يتحول فيه المساعد المُفترض إلى العدو؟

يختلف كل من المرضى وما يعانونه من صداع نصفي عن بعضهم البعض، وعادةً ما تختلف جرعة الدواء الفعالة ودرجة تحملها أيضًا. يوصي الخبراء بالتأكد من الجرعة المثلى من مسكنات الألم والتريبتان تدريجيًا على مدار ثلاث إلى أربع نوبات. بعد تحديد تلك الجرعة، يمكن استخدامها مباشرة عند بداية النوبة التالية. يرجى مناقشة هذا الأمر مع طبيبك المعالج، ثم تناول الجرعة المناسبة عند ظهور أول علامة للصداع النصفي في الحالات الحادة.

إذا أخذنا مسكنات الألم في أغلب الأوقات، فإن الجسم يفقد السيطرة على آلية التخلص من الألم. نتيجة لذلك، تنتقل رسالة الألم دون كبح. في النهاية، يتم إرسال إشارات الألم الناتجة عن المُحفزات الأكثر اعتدالاً إلى المخ. وبالتالي، فإن الصداع يزداد سوءًا، ويحدث بشكل أكثر تكرارًا وتزداد شدته. يحاول المصابون مواجهة الصداع عن طريق الوصول إلى الأدوية في كثير من الأحيان وبجرعات متزايدة. وهذا يؤدي إلى حلقة مفرغة من الصداع الناجم عن الأدوية.



الخوف من الألم



### من الجيد أن تعلم!

لتجنب تناول أدوية الصداع النصفي في أحيان كثيرة جدًا، يجب الالتزام بقاعدة ١٠-٢٠ لمنع الاستخدام المفرط للأدوية وإدراكه. بمعنى آخر، يجب استخدام مسكنات الألم وأدوية الصداع النصفي المحددة (أدوية التريبتان) بحد أقصى ١٠ أيام في الشهر. لذلك، يجب أن يكون ٢٠ يومًا على الأقل من ٣٠ يومًا بلا أدوية. في هذه القاعدة، لا تُحسب سوى الأيام التي يتم فيها تناول الأدوية. هذا بغض النظر عن عدد الأقراص التي يتم تناولها أو ما إذا كانت مسكنات ألم أو أدوية تريبتان. تفترض هذه القاعدة أنه من الأفضل تناول العلاج في يوم واحد بجرعة كافية مقارنةً بتناوله عدة أيام بجرعة منخفضة جدًا. لذلك من المفيد تسجيل عدد أيام الصداع والأدوية التي يتم تناولها على مدار الشهر في مفكرة يومية للألم.

معلومة

### الصداع بسبب الإفراط في استخدام المسكنات

تقدم Deutsche Migräne- und Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) و Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) (الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع) التعريف التالي في التوجيهات الحالية (أبريل ٢٠٢٢):

يوجد الصداع المزمن بسبب الإفراط في استخدام الأدوية إذا كان المرضى المصابين بصداع أولي موجود مسبقًا يعانون من الصداع لمدة ١٥ يومًا أو أكثر شهريًا على مدار ثلاثة أشهر على الأقل، ويتناولون مسكنات ألم لأكثر من ١٤ يومًا في الشهر أو أدوية الصداع النصفي (أدوية التريبتان أو قلويدات الإرغوت)، أو المواد الأفيونية أو خليط من مسكنات الألم لأكثر من تسعة أيام في الشهر.

يختلف هذا التعريف عن القاعدة ١٠-٢٠، التي تضع الحد الأقصى عند ١٠ أيام من تناول الدواء من أجل زيادة سلامة المريض.



# توقع النوبات - لكن كيف؟



أي من مرضى الصداع النصفي مؤهل للوقاية؟

إذا كانت أي من النقاط التالية تنطبق عليك، فيمكن أن تطلب من الطبيب المعلومات والنصيحة:

• أنت تعاني من الصداع النصفي لأكثر من ثلاث مرات في الشهر. النوبات قوية جدًا لدرجة أن جودة الحياة ضعيفة للغاية.

• تستمر نوبات الصداع النصفي التي تصاب بها بانتظام لأكثر من ٧٢ ساعة.

• مسكنات الألم أو أدوية الصداع النصفي لا تساعد كثيرًا أو لا تساعد على الإطلاق خلال النوبات.

• أنت من بين هؤلاء المرضى الذين لا يُسمح لهم بتناول الأدوية بسبب حالة موجودة مسبقًا، على سبيل المثال مرض الشريان التاجي.

• أنت تتناول مسكنات الألم أو أدوية الصداع النصفي في أكثر من ١٠ أيام في الشهر.

• زاد معدل تكرار نوبات الصداع النصفي لديك.

• بعد نوبة الصداع النصفي، تشكو من الأعصاب لأكثر من ٧ أيام.

للأسف، فإن الصداع النصفي لا يتوفر له علاج في الوقت الحالي، ولكن يجب ألا يتخلى المصابون به عن الأمل فيما يتعلق بالتأقلم بشكل جيد مع الحياة اليومية. مع الوقاية من الصداع النصفي القائم على الأدوية، يمكن للعديد من المرضى تقليل مدة نوبات الصداع النصفي ومعدل تكرارها وشدتها وتحسين جودة الحياة.

يجب أن يكون هدفك العلاجي الأساسي هو استخدام العلاج في تقليل عدد أيام الصداع النصفي إلى النصف. الهدف الآخر هو تجنب خطورة الإفراط في استخدام مسكنات الألم والتريبتان. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تمنع الوقاية من الصداع النصفي الأعراض من أن تصبح مزمنة.

## الخيارات الحالية في الوقاية من الصداع النصفي

## خيارات موسعة بفضل الأبحاث

حتى وقت قريب، كانت الأدوية الوحيدة المتاحة للعلاج الوقائي من الصداع النصفي هي أدوية تمت الموافقة عليها في الأصل لعلاج أمراض أخرى. لذلك، في السنوات الأخيرة، تم إجراء أبحاث مكثفة لتحضير أدوية للوقاية من الصداع النصفي بشكل خاص.

هناك الآن علاجات تعتمد على الأجسام المضادة وتستهدف الصداع النصفي. الأجسام المضادة هي جزيئات صغيرة ترصد مستقبلات إشارة محددة في الجسم وترتبط بها. في الصداع النصفي، تمنع الأجسام المضادة إرسال إشارات مُحفزة للألم وبالتالي يقضون على نوبة الألم في مهدها.

يتدخل بديل العلاج في الآلية بشكل مباشر، بدلاً من مجرد علاج الأعراض. في الدراسات التي أجريت على المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي

هناك العديد من مجموعات المواد الفعالة التي تُستخدم من الناحية التقليدية في الوقاية من الصداع النصفي. ومع ذلك، فإنه لم يتم تحضيرها بالضرورة لعلاج الصداع النصفي بشكل خاص. وهي تستخدم بشكل رئيسي لعلاج أمراض أخرى، وتم اكتشاف فاعليتها في علاج الصداع النصفي عن طريق الصدفة. أمثلة على هذه المجموعات للمواد الفعالة:

- مضادات الاكتئاب (تستخدم كثيرًا في علاج الاكتئاب)
- حاصرات مستقبلات بيتا (تُستخدم أساسًا في علاج أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم)
- مضادات الاختلاج (الأدوية التي تُستخدم أيضًا في علاج الصرع)
- مضادات الكالسيوم (التي يستخدمها الأطباء أيضًا في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية)
- المنتجات العشبية، والفيتامينات وغيرها من المواد (أقل فاعلية عن تلك المذكورة أعلاه)

تعتمد الأدوية التي سوف يوصي بها الطبيب لمنع الصداع النصفي على العديد من العوامل - على سبيل المثال، ما إذا كان لديك حالات أخرى تجعل من المستحيل عليك تناول الأدوية. يُنصح أيضًا بتوخي الحذر فيما يتعلق بالآثار الجانبية. على سبيل المثال، تناول بعض المواد الفعالة يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وزيادة الوزن. إذا كنت حاملاً، يجب عليك إخطار طبيبك حتى يواصل العلاج بعناية خاصة. على سبيل المثال، قد لا تتناول المرأة الحامل بعض المواد الفعالة، لأنها يمكن أن تسبب ضررًا للطفل الذي لم يولد بعد.

الحاد، أدى هذا النهج إلى الحد من عدد نوبات الصداع النصفي الشهرية. في هذه الدراسات، لم تحدث آثار جانبية للجهاز العصبي المركزي، والتي يمكن أن تحدث مع أدوية الصداع النصفي التقليدية مثل حاصرات مستقبلات بيتا (betablockers).



# مواجهة الصداع النصفي - ما يمكنك القيام به بنفسك

حبوب الإفطار). تأكد من أنك تشرب بما فيه الكفاية. الكمية المثالية هي تناول اثنان أو ثلاثة لترات من الماء أو شاي الأعشاب الغير محلى وشاي الفواكه.

قد يرتبط تناول المشروبات الكحولية، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والجبن المُعتق في بعض الأشخاص بنوبات الصداع النصفي. قد يكون من المنطقي مراقبة نظامك الغذائي بعناية أكبر إذا كنت تعاني من الصداع النصفي وأن تقوم بتسجيل ما تأكله أو تشربه في المفكرة اليومية للصداع النصفي.

## النوم والإيقاع اليومي

هل دخلت الفراش للنوم متأخرًا في عطلة نهاية الأسبوع؟ أو هل فاتتك وجبة الغداء في مناسبة واحدة؟ إذا لم يتم الحفاظ على إيقاعات النوم المعتادة والنظام الروتيني اليومي، وعلى غرار ذلك يتفاعل بعض مرضى الصداع النصفي مع نوبات الصداع النصفي الشديدة. لتحديد ما إذا كان هذا صحيحًا بالنسبة لك، يجب عليك مراقبة وتوثيق الأعراض على مدار فترة زمنية ممتدة.

يربط الناس كلمة الوقاية بالأدوية أو بزيارة الطبيب، وهذا صحيح، ولكن هناك أيضًا نهج غير دوائي يجعل حياة المصابين بالصداع النصفي أسهل.

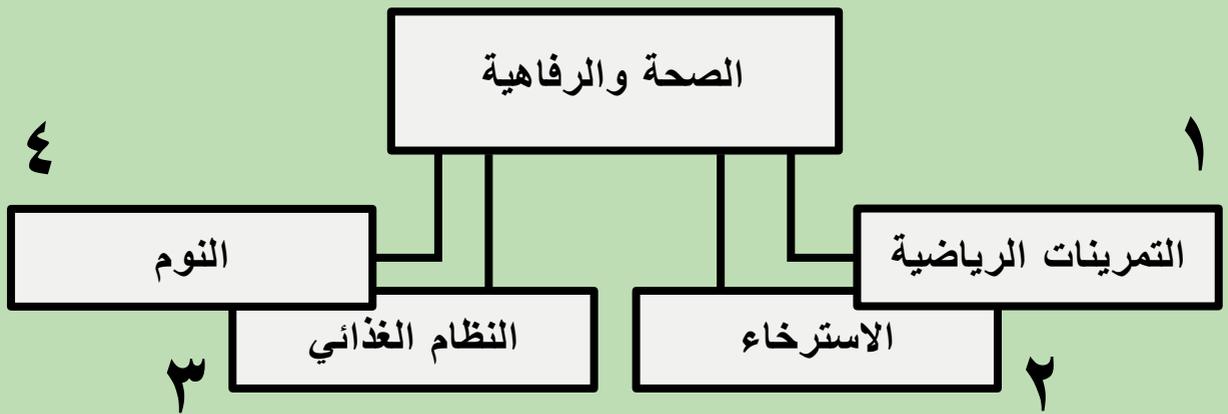
## الأساسيات لمرضى الصداع النصفي: التمرينات الرياضية، النظام الغذائي، الاسترخاء

### الحركة المستمرة

يوصي الأطباء بأن تكون نشيطًا قبل الإصابة بنوبة الصداع النصفي التي من المحتمل أن تسبب لك عجزًا لعدة أيام. ركوب الدراجة، الركض أو المشي: هذه هي الرياضات المناسبة تمامًا لتدريبات التحمل والتي يمكنك الانخراط فيها في الهواء الطلق.

### النظام الغذائي

يمكن أن يؤدي تفويت الوجبات في بعض الأحيان إلى نوبة صداع نصفي. لذلك، تأكد من تناول الطعام بانتظام. يجب أن تأخذ دائمًا وجبة خفيفة صغيرة إذا خرجت (على سبيل المثال، قطعة فاكهة أو قطع من



الأساسيات الأربع للصحة

## الاسترخاء

يوصي الخبراء بأن يتعلم مرضى الصداع النصفي تقنية استرخاء بحيث تصبح جزءًا من طبيعتك، مثل تنظيف الأسنان. أسلوب استرخاء العضلات التقدمي أو استرخاء جاكبسون هو عملية استرخاء فعالة للغاية وسهلة التعلم. وأيضًا يمكن لتمارين اليوغا، وتمارين التنفس أو الوخز بالإبر أن تخفف الأعراض.





## القهوة، وما إلى ذلك: العلاجات المنزلية البسيطة لعلاج الصداع النصفي

أو تناول القهوة مع عصر الليمون عليها. بشكل عام، يُنصح بالتحدث إلى طبيبك إذا كنت ترغب في تجربة بدائل لأدوية الصداع النصفي الذي تعاني منه. العديد من العلاجات المنزلية لا تناسب سوى الأعراض الخفيفة وليست تناسب نوبات الصداع النصفي الشديدة.

أثبتت بعض الأعشاب وغيرها من العلاجات المنزلية نفسها في المعركة ضد الصداع النصفي. ومن هذه الأعشاب الجنزبيل أو شاي الكاموميل (شاي البابونج). وضع زيت النعناع على الجبهة والصدغين والرقبة يمكن أن يسكن الألم. يمكن أيضاً الاستفادة من حمامات القدم الساخنة والباردة

### المزيد من المعلومات

في الكتيب الخاص بالمحفزات والحفاظ على جودة الحياة، ستجد معلومات مفصلة، مثل تأثير نمط الحياة على الصداع النصفي.



# الحصول على المعلومات

يمكنك العثور على هذه الكتيبات ومزيد من المعلومات على موقعنا على الإنترنت للأشخاص المصابين بالصداع النصفي المعرفة الخاصة بالصداع النصفي: [www.migraene-wissen.de](http://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 طبية في الحالات الفردية. في حالة الشك، يرجى الاتصال بالطبيب المعالج.

من أجل تسهيل القراءة تُستخدَم في هذا الكتيب صيغة مُوحَّدة للتعبير عن الجنسين، إلا أن المُخاطَب بالطبع المذكور والمؤنث على حدٍ سواء.

ستجد المزيد من المعلومات حول موضوع الصداع النصفي والتي من الممكن أن تساعدك في حياتك اليومية وكذلك في مجالات موضوعات خاصة أخرى في الموقع الإلكتروني [www.leben-und-migraene.de](http://www.leben-und-migraene.de)



اختصاصي الأعصاب وأطباء الأمراض النفسية على الإنترنت  
Migraine: [www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene](http://www.neurologen-und-psihiater-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] (الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع): [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)  
MigräneLiga e. V. Deutschland [German Migraine League]: [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)  
Deutsche Schmerzliga e. V. [German Pain League]: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de) (الرابطة الألمانية للألم)  
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. [German Pain Society]: [www.dgss.org](http://www.dgss.org) (الجمعية الألمانية للألم)  
SchmerzLOS e. V.: [www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Novartis Brochure Service (خدمة الكتيبات بشركة نوفارتس)

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

- الجوانب الاجتماعية والمتعلقة بقانون العمل
- الإجهاد النفسي في الصداع النصفي الحاد
- المحفزات والحفاظ على جودة الحياة
- التدريب والدراسة
- إدارة الصداع النصفي الشديد الذي أعاني منه

يتم إعداد كتيبات حول هذه المواضيع

- بدء الأسرة والحمل
- الأسرة والبيئة الاجتماعية