

الصداع

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

الصداع هو ألم يُشعر به في الرأس. وهناك أنواع وأسباب مختلفة للصداع.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

الصداع بسبب الجيوب الأنفية

يسبب صداع الجيوب الأنفية ألمًا في مقدمة الرأس والوجه. وينتج الألم عن تورم قنوات الجيوب الأنفية خلف الخدين والأنف والعينين. ويزداد الألم سوءًا عند الانحناء للأمام وفي الفترات الأولى عند الاستيقاظ في الصباح. وقد يكون لديك نزيف أنفي أو التهاب في الحلق.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

صداع التوتر

يحدث صداع التوتر بسبب توتر عضلات الرأس والرقبة. وتشمل علامات صداع التوتر الشعور بألم خفيف أو خفقان مستمر فوق العينين وعبر مؤخرة الرأس. وقد ينتشر الألم إلى الرأس كله أو ينتقل إلى الرقبة والكتفين. وربما تعاني من تيبس العضلات في هذه المناطق.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - Hard cheese
 - Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
 - Wheat bread or grains with gluten
 - Additives such as artificial sweeteners or MSG

الصداع النصفي

يحدث الصداع النصفي بسبب تورم الأوعية الدموية في الدماغ. وتشمل الأشياء التي قد تؤدي إلى حدوث الصداع النصفي ما يلي:

- الأضواء الساطعة أو إضاءة الفلاش أو الضوضاء العالية أو الروائح القوية
- بعض الأطعمة أو المشروبات مثل:
 - ◀ الجبن الجاف
 - ◀ اللحوم المصنعة مثل اللحم المقدد والنقانق واللحوم الباردة
 - ◀ خبز القمح أو الحبوب المحتوية على الغلوتين
 - ◀ إضافات الأطعمة مثل المحليات الاصطناعية أو الغلوتامات أحادية الصوديوم

- Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- الكافيين الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاتة
- النبيذ الأحمر أو المشروبات الكحولية الأخرى
- حدوث تغيرات في الطقس أو ضغط الهواء
- إجهاد العين
- التغيرات الهرمونية عند النساء، مثل أثناء فترة الحيض
- الأدوية مثل حبوب منع الحمل
- كثرة النوم أو عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم
- تخطي وجبات الطعام أو مرور فترة طويلة دون تناول الطعام
- التدخين أو التواجد بالقرب من التدخين
- الإجهاد

يسبب الصداع النصفي ألمًا شديدًا وتغيرات في الرؤية، والغثيان أو القيء. وقد تؤدي الأضواء أو الضوضاء أو بعض الروائح إلى تفاقم هذه العلامات. وقد يبدأ الألم حول العين أو الصدغ ويميل إلى أن يكون في جانب واحد من الرأس، ولكنه قد ينتشر.

قد تكون هناك علامات تحذيرية قبل الصداع النصفي تسمى الهالة. ومن هذه العلامات التحذيرية ما يلي:

- التعب المفاجئ أو التثاؤب المتكرر
- تغييرات بصرية مثل البقع العمياء أو عدم وضوح الرؤية أو رؤية أضواء ساطعة أو خطوط أو أشياء أخرى غير موجودة
- الشعور بوخز في الذراع أو الساق

الصداع العنقودي

يسبب الصداع العنقودي ألمًا شديدًا في الرأس. حيث يحدث الصداع في مجموعات أو عناقيد. ويحدث مرة أو أكثر في اليوم على مدار أسابيع أو شهور. وفي نهاية الدورة العنقودية، سيتوقف الصداع فجأة. وغالبًا لا يعود لمدة 6 أشهر إلى سنة أو أكثر. ولا يُعرف سبب الصداع العنقودي، ولكن قد تؤدي بعض الأشياء إلى حدوثه، ومنها:

- تغيرات في كمية ضوء الشمس اليومي خلال فصلي الربيع والخريف
- الوهج من الأضواء

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

- الكحوليات
- التدخين
- أطعمة معينة
- تناول بعض الأدوية

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.
- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.

الاعتناء بصحتك

سيقوم طبيبك بإجراء فحص لك. وستعتمد رعايتك على الأعراض لديك ونوع الصداع. وكجزء من رعايتك، قد يتوجب عليك:

- تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين أو الأسبرين أو الإيبوبروفين للصداع، حسب أوامر الطبيب. ولا يجوز إعطاء الأسبرين للأطفال. وإذا لم تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية في تخفيف الألم، فيمكنك التحدث إلى طبيبك لوصف أدوية أخرى.
- يمكنك تدفئة رقبتك أو رأسك، أو تبريدهما.
- ينبغي الحصول على قدر كافٍ من النوم وممارسة الرياضة.
- عليك الاسترخاء والإقلال من التوتر والجلوس في وضعية جيدة.
- يجب اتباع نظام غذائي صحي وعدم تأخير الوجبات أو تفويتها.
- تجنب إجهاد العين.
- يجب الامتناع عن التدخين والكحوليات.
- ينبغي تسجيل مرات الصداع في مفكرة أو تقويم للمساعدة في معرفة الأشياء التي تسبب الصداع وتجنبها.
- يُرجى الإقلال من الكافيين وعدم شرب الكثير من القهوة أو الشاي أو الصودا. ولكن لا داعي للتوقف عن الكافيين فجأة لأن ذلك قد يسبب لك الصداع.

يُرجى الاتصال بطبيبك على الفور في الحالات التالية:

- حدوث الصداع مع تعرضك لإصابة في الرأس.
- معاناتك من تداخل في الكلام والتحدث بصورة غير مفهومة، أو حدوث تغير في الرؤية لديك، أو مشاكل في تحريك ذراعيك أو ساقيك، أو فقدان التوازن، أو الارتباك، أو فقدان الذاكرة.

- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- إذا كان الصداع لديك مصحوبًا بحُمى وتيبس في الرقبة وغثيان وقيء.
- إصابتك بصداع مفاجئ وشديد.
- ازدياد الصداع سوءًا على مدار 24 ساعة أو استمراره لمدة تزيد عن يوم واحد.
- إذا كان الصداع شديدًا وقريبًا من إحدى عينيك مع وجود احمرار في تلك العين.
- إذا كان لديك تاريخ من نوبات الصداع، لكنها تغيرت في نمطها أو شدتها.

يُرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.