



ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية ، أو نتيجة اضطراب في وظائف ( كالمخ واضطرابات الدورة الدموية )، أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية ( كتغيير مواعيد النوم ) ،وقد يكون وراثيا ( خصوصا الصداع النصفي )، وتعتبر الضوضاء والحياة المدنية

\* الروائح القويـة .

\* قلة النوم أو كثرتـه.

\* بعض أنواع الأطعمة والبهارات.

\* التغير الماجئ في درجات الحرارة.

\* الجلوس فيمكان صاخب الإضاءة .

\* الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.

\* الحديثلفترة طويلة على الهاتف المحمول.

\*

\*

\* تناول الشوكولاته ..

\* التدخين.

\* تناول عصير الحمضيات، والمشروبات الغازية. حيث ثبت أنها تزيد من حدة الصداع

## كيف تتغلب على الصداع ؟

إن تناول الأدوية المهدئة ليسالحل الأمثل للتغلب على الصداع ،حيث أن هناك طرقا أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتي :

\* التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية.

\* الضغط على الصدغين ( المنطقة المحاذية للعين ) بأطراف الأصابع وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية.

\* باردة على الصدغين .

\* شرب قذح منالقهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم.

\* أخذ حمام بارد ليعيد توازنالدورة الدموية.

\* تناول كمية من السوائل.

يجب ألا تستهين بنوباتالصداع الذي له تأثير سلبي على سلوك الأفراد، حيث يؤكد الأخصائيين الاجتماعيين أنجرائم القتل الغير مخطط لها يرتكبها صاحبها نتيجة التوتر الناتج من الصداع، وانحوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق يعاني من الصداع، ويضيفون إن الصداعيعورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار.

قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد % بالنسبة للأمراض القديمة والعصريةالتاليه:

الصداع والضغط الدم وفقر الدم ( الأنيميا ) وداء المفاصل والشللوسرعة خفقان القلب

السعال التهاب الحلق والربو والسل  
التهابالسحايا وأي مرض آخر يتصل بالمسالك البوليه  
فرط الحموضة والتهاب غشاء المعدة والدوسنتاريا والإمساك  
أي مرض يتصل بالعين والأذن والحنجرة  
عدم انتظام الدورة الشهرية عند المرأة

## طريقة العلاج :-

استيقظ مبكراً صباح كليوم و تناول ( ) كاسات ماء سعة كل منها) (ملم) على معدة فارغه دقيقة  
تتناول أینوع من الطعام أو السوائل قبل مضي  
لا تتناول أي طعام أو شراب خلالالساعتين التاليتين لكل وجبة -  
قد يواجه المرضوالمسنون صعوبة في البداية في شرب ( )  
لذا يمكنهم أنیتناولوا أقلمن ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً  
إلى أن يتمكنوا منشرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة  
وقد أثبت نتائج العلاج بالماءالشفاء من الأمراض التالیه في المدة المبینه مع كل منها :

يوماً

يوماً

أيام

شهور

أشهر

أيام

ينبغي على الذين يشكون من التهابالمفاصل أن يكرروا هذه التجربة مرات يومياً في الأسبوع

ثم يخففونه إلمرة في واحدة في الصباح وقد يميلون في الأيام القليلة الأولى إلى التبول لأكثر

لن يكون لذلك أية مضاعفات جانبیه