الصداع المتكرر... إليكم الأسباب الخطيرة وطرق الوقاية

إذا كنت تعاني من صداع متكرر، واستمر الألم، فإن تجاهله قد يشكل خطرًا على صحتك، غالبًا ما يتجاهل الناس هذا الأمر باعتباره إرهاقًا أو قلة نوم أو إجهادًا طبيعيًا، ومع ذلك، إذا استمر هذا الألم لفترة طويلة، فقد يشير إلى حالة طبية خطيرة.

وهناك أسباب عديدة للصداع، بما في ذلك الصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم، والتهابات الجيوب الأنفية، وحتى أورام المخ، لذلك، من المهم التعامل معها على الفور والسعي إلى العلاج بعد تحديد السبب الجذري لهذا الصداع المتكرر.

وتحدث الصداعات لأسباب مختلفة، وفقا لموقع "18 news" في بعض الأحيان تكون غير ضارة، ولكن إذا كانت متكررة أو كان الألم شديدًا، فقد يشير ذلك إلى وجود حالة كامنة، قد يعاني الشخص من الصداع المتكرر للأسباب التالية:

والصداع النصفي هو نوع من الصداع يتميز بألم شديد في جانب واحد من الرأس، وقد يستمر لعدة ساعات،

وقد يصاحبه أيضًا حساسية للضوء والصوت، أو القيء، أو الدوخة.

ويمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم أيضًا إلى الصداع، فعندما يرتفع ضغط الدم، فإنه يضغط على الأعصاب في الدماغ، مما يؤدي إلى الصداع.

ويعاني الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الجيوب الأنفية من الصداع إلى جانب احتقان الأنف، وغالبًا ما يشعر الشخص بألم الجيوب الأنفية حول الجبهة والعينين والأنف.

وفي بعض الحالات، قد يكون سبب الصداع إجهاد العين، إذا تدهورت رؤيتك واستخدمت الهاتف المحمول أو التلفاز أو الكمبيوتر لفترة طويلة دون نظارات، فقد يؤدي ذلك إلى إجهاد عينيك والتسبب في الصداع.

وإذا استمرت الصداع على الرغم من تناول الأدوية وحدثت يوميًا، فلا ينبغي الاستخفاف بها، ومن المثير للقلق بشكل خاص إذا كان الصداع مصحوبًا بالتقيؤ أو اضطرابات بصرية أو خدر في أي جزء من الجسم أو دوخة مفاجئة، حيث يمكن أن تشير هذه الأعراض إلى حالة طبية خطيرة.

ورم المخ هو مرض خطير للغاية يتميز بالصداع المستمر الذي يزداد سوءًا بمرور الوقت، إذا كنت تعاني من القيء أو الضعف أو صعوبة الكلام أو صعوبة المشي مع الصداع، فمن الضروري طلب العناية الطبية الفورية.

وإذا كنت تعاني من الصداع المتكرر، فهناك تدابير بسيطة يمكنك اتخاذها للتخفيف منه، أولاً وقبل كل شيء، من الضروري أن تحافظ على ترطيب جسمك بشكل كافٍ طوال اليوم، لأن الجفاف يمكن أن يؤدي إلى الصداع.

ويجب التقليل من تناولك للكافيين والأطعمة الحارة، لأن هذه المواد قد تؤدي إلى تفاقم الصداع، كما أن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو أجهزة التلفاز طوال اليوم قد يجهد عينيك ودماغك، لذا فإن تقليل وقت استخدام الشاشة أمر مهم أيضًا.