وسائل طبيعية لمكافحة آلام الرأس في الصيف

مع ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف، يزداد عدد وحدّة حالات الإصابة بآلام الرأس. لكن هذا لا يعني أن نتهافت على ابتلاع الأقراص المسكّنة كلّما شعرنا بألم في الرأس، فالإكثار من هذه الأقراص يضر بالكبد وبصحتنا العامة. قبل الإسراع إلى خزانة الأدوية وتناول قرص أو قرصين من المسكنات عندما نعاني ألماً في الرأس، لماذا لا نجرّب طريقة طبيعية بسيطة أخرى؟ فقد يكفي أحياناً أن نتوقف عن تناول طعام ما، أو نخرج لممارسة المشي، أو ننتقل إلى غرفة أو مكان أكثر برودة، لنشعر بتراجع في حدة الألم. وفي أحيان أخرى يكفي الإصغاء للموسيقى الهادئة، أو ممارسة التأمل، للتخفيف من مستويات التوتر الذي يُسهم في التسبب بآلام الرأس أيضاً. ما الطرق الطبيعية التي ينصح بها الخبراء، للوقاية من تكرار آلام الرأس، وتلك التي تساعد على التخفيف من حدة العوارض، وتسرع عملية الشفاء؟ 1- القيام بنشاط بَدَني: ينصح المتخصصون السويديون كل مَن يشعر بوشوك إصابته بألم في الرأس، بأن ينسى الأقراص المسكنة للألم، ويقود درّاجته في الهواء الطلق. فقد أظهرت دراسة أجراها هؤلاء، أن ركوب الدراجة لمدة 40 دقيقة، بمعدّل 3 مرات في الأسبوع، يؤدي إلى خفض عدد حالات الإصابة بألم الرأس. وتقول البروفيسورة إيما فاركي، التي أشرفت على الدراسة، إنّ فاعلية النشاط البدني مُوازية لفاعلية العقاقير وتقنيات الاسترخاء في ما عَنَى التخفيف من الألم. تُضيف، إنّ النشاط البدني يمكن أن يُغيّر إدراك الدماغ للألم، عن طريق الحَثّ على إفراز الـ"أندورفينات" والـ"سيروتونين"، وهي مواد كيميائية دماغية طبيعية، تخفف الألم

وتساعد على الإحساس بالراحة والرضا، وهي تنصح بممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة نصف ساعة، بمعدل 4 مرات في الأسبوع، كسبيل للوقاية من آلام الرأس. 2- مراقبة الوزن: تَبيّن أن إمكانية الإصابة بآلام الرأس، ترتفع بنسبة 35 في المئة لدى الأشخاص الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم 30، مقارنة بالآخرين الذين يتمتعون بمؤشر أكثر انخفاضاً. ويتم حساب هذا المؤشر عن طريق قسمة الوزن بالكيلوغرامات، على مربع الطول بالمتر. ويُعتبر الوزن طبيعياً إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين 20 و25، ويعتبر الوزن زائداً إذا كان يتراوح بين 24 و30، أما إذا تَعدّى هذا المؤشر 30 فهو يدل على البدانة، وإذا بلغ 40 فيشير إلى البدانة الشديدة. وقد أظهرت دراسة أجريت في "جامعة ألاباما الأميركية"، أن إمكانية الإصابة بآلام الرأس، تزداد بنسبة 80 في المئة لدى مَن يصل مؤشر كتلة الجسم لدية إلى 40 وأكثر. 3- تفادي تناول اللحوم المصنعة: تحتوي اللحوم المصنّعة مثل المرتديلا على مادة تيرامين (مادة طبيعية موجودة في الأطعمة المحفوظة) والنيترات (مادة مضافة) وكلتاهما تُسهمان في توسيع الأوعية الدموية الصغيرة. بالتالي، تزيد من انسياب الدم إلى الدماغ، ما يطلق الإحساس بالألم. وهناك أطعمة أخرى تحتوي على الـ"تيرامين"، وأبرزها الأجبان المخمّرة، اللبن، القشدة، اللحوم المدخنة، الأناناس، الحمضيات، الموز، الفستق، الشوكولاتة، المشروبات الغازية، الفاصولياء. 4- عدم تفويت الوجبات وخاصة الإفطار: يؤكد عالم الأعصاب البريطاني من مركز بارت لآلام الرأس النصفيّة، الدكتور جيلز الرينغنتون، أن تفويت الوجبات يسبب انخفاضاً في مستويات سكر الدم، ما يدفع الجسم إلى إفراز هرمونات للتعويض عن هذا الانخفاض. ويسبب ذلك خللاً في الدائرة الكهربائية في الجانب الخلفي من الدماغ، ما يؤدي إلى الألم. من جهة ثانية، فإنّ التقلبات في مستويات سكر الدم، تُسفر عن تقلبات مماثلة في مستويات الأنسولين، ما يقود بدوره إلى تقلصات وتمدّدات في الأوعية الدموية ما يسبب ألم الرأس. وينصح الخبراء بالسهر على استقرار مستويات سكر الدم، عن طريق التخفيف من تناول الكربوهيدرات المصنّعة والمكررة، مثل الخبز الأبيض والبسكويت، إضافة إلى الامتناع عن تناول الدهون غير الصحية، مثل الزيوت المهدرجة الموجودة في الأطعمة المقلية، وبعض المنتجات الغذائية الجاهزة، وتجنب السكر الأبيض المكرّر. 5- التخفيف من تناول الأقراص المسكنة للألم: تُبيّن أن تناول أقراص مسكّنات ألم الرأس بانتظام لمدة تصل إلى خمسة أيام، يمكن أن تزيد من معاناتنا آلام الرأس. وتقول المتخصصة البريطانية الدكتورة هيلين ستوكس لامبارد، إن كثرة تناول هذه الأقراص، تؤدي إلى اعتياد الجسم تأثيرها، ويجعلنا ذلك أكثر تحسساً تجاه الألم. 6- احتساء فنجان من القهوة: أفضل ما يمكن القيام به عند الإحساس بوشوك الإصابة بألم الرأس، هو احتساء فنجان أو فنجانين من القهوة المركزة. يقول الرينغتون، إنّ الكافيين الموجود في القهوة يساعد على تضييق

الأوعية الدموية، ما يخفف من درجة الألم. وفوائد الكافيين في هذا المجال معروفة ومُوَثّقة، وهو يُستخدَم في العديد من الأدوية المخصصة للتخفيف من آلام الرأس. وتشير الدراسات إلى أن وجود الكافيين في هذه الأدوية، يزيد من فاعليتها بنسبة 40 في المئة، لأنّه يساعد الجسم على امتصاص الدواء بسرعة، ما يخفف من مُعاناة الناس في وقت قصير. 7- التركيز على تناول المغنيزيوم: أظهر البحاثة الأميركيون في مركز نيويورك لآلام الرأس، أن مستويات المغنيزيوم تكون منخفضة لدى أكثر من 50 في المئة من الأشخاص، الذين يُعانون آلام الرأس النصفية. لذلك، فإنهم ينصحون بتناول كميات وافرة من الأطعمة الغنية بهذا الملح المعدني مثل السبانخ، الحبوب الكاملة، البذور والمكسرات وعلى رأسها اللوز. 8- مراقبة وقياس ضغط الدم: يتوجب على مَن يعاني آلاماً حادة في الرأس مصحوبة بإحساس بالغثيان، أو نزف من الأنف، بقياس ضغط الدم لديه. وإذا لزم الأمر يجب أن يتناول ما يمكن أن يصفه الطبيب من أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم. وتؤكد لامبارد أن علاج ارتفاع ضغط الدم، يؤدي تلقائياً إلى التخفيف من آلام الرأس. 9- تجنب الحرارة المرتفعة: يؤكد البحّاثة الأميركيون في مركز بوسطن الطبي، أنّه مع كل زيادة قدرها 5 درجات مئوية في حرارة الجو، تزداد إمكانية الإصابة بألم الرأس بنسبة 7.5 في المئة. ويُعلق الدكتور كينيث موكامال، الذي أشرف على الدراسة فيقول، إنّ الزيادات الملحوظة في درجة حرارة الطقس، تُسهم في انخفاض ضغط الدم، ما يؤثر سلباً في قدرة الدماغ على تنظيم عملية انسياب الدم، ويسبب ألم الرأس. 10- الإصغاء إلى الموسيقى: لسنا مضطرين إلى الجلوس في غرفة هادئة تماماً، إذا أردنا التخفيف من آلام رأسنا. فقد أظهر المتخصصون في العلاج بالموسيقى في "جامعة روبرت كارلز" الألمانية، أنّ الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية، وخاصة مؤلفات مُوزارت، يُسهم في تخفيف الألم. فهذه الموسيقى تعمل على رفع مستويات الـ"سيروتونين"، وتخفض مستويات هرمونات التوتر التي تلعب دوراً كبيراً في التسبب بألم الرأس. 11- الانتباه إلى القدمين: على الرغم من بُعد القدمين على الرأس، إلا أنهما يمكن أن تلعبا دوراً كبيراً في التسبب بألم الرأس. تقول المتخصصة البريطانية من مركز القدم والكاحل اللندني، رينا بمباشي، إن ظاهرة تسطح القدمين، يمكن أن تسبب انبطاحاً وانحناءً زائدَين في القدمين لذلك، يُمكن أن يُحدث سلسلة من ردود الفعل المتصلة ببعضها بعضاً في أسفل الظهر والعمود الفقري، صعوداً نحو الرقبة والرأس. ومن الضروري تصحيح مشكلة القدمين المسطحتين لدى المتخصص، حيث يُنصح عادةً بتزويد داخل الحذاء بقالب مقوّس مدروس حسب الحالة، يساعد على تقويس القدم المسطحة في المكان الطبيعي، إضافة إلى القيام بتمارين لتقوية الساقين والقدمين. 12- النوم لمدة كافية يومياً: يسبب الافتقار إلى النوم انخفاض مستويات الـ"سيروتونين"، ما يؤدي إلى الإحساس بالألم في الرأس. وكانت دراسة أميركية أجريت في

مركز آلام الرأس في أطلانطا، وشملت أكثر من 1200 شخص يعانون آلام الرأس، توصّلت إلى أنّ النوم لمدة 6 ساعات فقط، يمكن أن يزيد من تواتُر حالات الإصابة بآلام رأس وحدّتها. 13- تفادي الأطباق الصينية: أظهر البحّاثة الدنماركيون في "جامعة أرهوس"، أنّ مادة (MSG) Monosodium glutamate، التي تستخدم كثيراً في إعداد الأطباق الصينية، تسهمُ في توسيع الأوعية الدموية، ما يسبب بدوره ألماً في الرأس. وينصح هؤلاء الأشخاص الذين يعانون عادة آلام الرأس، بأن يمتنعوا عن تناول الأطباق الصينية في المطاعم، وكل المنتجات الغذائية التي تحتوي على هذه المادة المضافة. 14- احتساء نقيع الكافورية (Feverfew): تبيّن في دراسة نشرتها مجلة "لانسيت" الأميركية، أن احتساء نقيع هذه العشبة، يساعد على التخفيف من عدد حالات الإصابة بآلام الرأس النصفية ومن حدتها، بنسبة 24 في المئة. يقول الخبراء، إنّ نقيع الكافورية، يساعد على رفع مستويات الـ"سيروتونين"، التي يؤدي انخفاضها إلى ألم في الرأس. 15- تجنب مواد التحلية الصناعية: بعض الأشخاص يكونون أكثر تحسساً من غيرهم، تجاه مواد التحلية الصناعية وخاصة الـ"إسبرتام". وقد أظهرت دراسة أجريت في "جامعة واشنطن"، أن هؤلاء الأشخاص يصابون بألم في الرأس، عندما يتناولون طعاماً أو شراباً، يحتوي على مادة التحلية الصناعية هذه. ويعتقد العلماء، أن ذلك يعود إلى تأثير الـ"إسبرتام" في توسيع الأوعية الدموية، وهو عامل معروف بأنّه يطلق ألم الرأس لدى الناس. 16- الاستعانة بالزيوت العطرية: تلعب بعض الزيوت العطرية دوراً مهماً في تخفيف ألم الرأس، لاسيّما زيت الخزامي. ويمكن الاستعانة به، عن طريق تدليك الصدغين والعنق ببضع قطرات منه. كذلك من المفيد استنشاق رائحته، عن طريق وضع بضع قطرات على منديل، ووضع المنديل على الوسادة على مقربة من الأنف. وهو يساعد أيضاً على الخلود إلى النوم، ما يُسهم كذلك في تخفيف ألم الرأس. 17- تدليك أسفل القدمين: يؤكد الخبراء في العلاج الارتكاسي (Reflexology)، أنّه فاعل جدّاً في التخفيف من التوتر، وفي تحسين الدورة الدموية، وتعزيز أواليات الشفاء الذاتي، التي يتمتع بها الجسم. ويقوم هذا العلاج على النظرية القائلة، إنّ لكل عضو في الجسم نقطة محددة أسفل القدمين، وتدليك هذه النقاط والضغط عليها، يخلق استجابة أو رد فعل في العضو المقابل. ويُسهم تدليك أسفل القدمين في التخفيف من حدة عوارض آلام الرأس.