



الطب والحياة

ما هي أنواع الصداع الشائعة؟



أما صداع داء الشقيقة فمختلف لأنه يتضمن أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الدماغ. ويؤثر على 28 مليون من الأمريكيين، ويسبب ألم جادا عادة في واحد أو كلا الجانبين من الرأس ويمكن أن يكون مصحوب بالغثبان والقيء، والحساسية الخفيفة، وتشوش الرؤية، والدوخة، والحمى. الصداع المتكرر، حالة شائعة من الشقيقة، ويمكن أن تحدث أكثر من ثلاثة مرات في الأسبوع.

صداع الجيوب، يمتاز بألم ثابت عادة وشعور بأن مكان الجيوب أصبح أكثر رقة، كما يمتاز بوجع ممل وعميق يصبح أسوأ مع الحركة أو الإجهاد. وهو صداع شائع جدا، حيث يعاني من 4 من أصل 10 أشخاص. وهو بحاجة لتشخيص الطبيب.

الدومية في النسيج المحيط بالرأس بالتوسع أو الانتفاخ، مما يسبب الشعور بنبض الألم في الرأس. بينما يعتبر الصداع السام، والعنقودي أقل شيوعا بكثير من أمراض الشقيقة، أكثر أنواع الصداع الوعائي شيوعا.

يصيب الصداع العنقودي عادة عدة مرات ويتكرر أسابيع أو شهور. ويعتبر الصداع العنقودي أكثر شيوعا بين الرجال ويمكن أن يكون مؤلما جدا. يأتي الصداع السام عادة من الحمى أو الحصبية أو الكاف، أو ذات الرئة أو التهاب اللوزتين. ويمكن أن يسبب هذا النوع من الصداع أيضا المواد الكيميائية السامة، بضمن ذلك الرصاص، ومبيدات الحشرات، والمواد الكيميائية، والكحول وبعض المنظفات المنزلية.

كل شخص تقريبا يصاب بنوع من أنواع الصداع خلال حياته، لكن ليس كل شخص يصاب بنفس النوع. بعض الصداع المزعج معتدل ويوزل بمسكنات الألم والراحة بدون وصفة طبية. وبعضها الآخر مثل الشقيقة، يمكن أن يعيق حياة المريض. ويعاني حوالي 20 مليون أمريكي من الصداع سنويا.

التوتر، داء شقيقة، الصداع العنقودي، وصداع الجيوب كلها أنواع من الصداع. أما أكثرها شيوعا فهو صداع التوتر، الذي يحدث عادة من الإجهاد، ويسبب الضيق حول رأسك. ويمكن لهذا الصداع أن يزول عادة بالراحة والأدوية بدون وصفة طبية.

داء الشقيقة، والصداع العنقودي من أنواع الصداع الوعائي، من المعروف أن العمل يزيد من ألم الصداع في حالة الصداع الوعائي. حيث تصاب الأدوية

نزلات البرد والإنفلونزا..

معالجة دوائية ومنزلية

عادة، لا تتطلب معالجة حالات الإنفلونزا أو نزلات البرد أكثر من الراحة على السرير، والإكثار من تناول السوائل، والراحة في السرير، والنوم بالذات، هو أفضل ما يمكن للمرء فعله لمساعدة جهاز مناعته على مقاومة حالة الالتهابات الفيروسية، وأفضل السوائل، التي من المفيد تناولها، الماء أو أحد أنواع عصير الفواكه الطازجة. وأهمية الإكثار من تناول السوائل، هي تعويض ما يفقده الجسم منها. وأفضل علامة لتزويد الجسم بكفايته من السوائل هو إخراج الإنسان لبول لونه أصفر فاتح جدا. وثمة عدة دراسات طبية أثبتت فاعلية تناول «شوربة الدجاج» في مقاومة حالات نزلات البرد أو الإنفلونزا، وبعض تلك الدراسات الأمريكية، أكدت صراحة على فائدة «شوربة الدجاج» التي يتم إعدادها بإضافة الخضار والبصل والفلفل الأسود والملح. ومن المفيد البقاء في حجرة معتدلة الحرارة، أي غير باردة وغير حارة، وذات درجة جيدة من الرطوبة. وهناك السعال والهتان، وذلك عدة مرات في اليوم، وكذلك على

تناول العسل. كما يُؤكَّدون على جدوى ترطيب الأنف وتخفيف الاحتقان فيه، بتقطير الأنف بسائل مُعقم للملح والماء -s line nasal drops، والمضادات الحيوية المعروفة، لا محل لها في معالجة حالات نزلات البرد أو الإنفلونزا الفيروسية. مادة «أسيتامينوفين»، مثل «بانادول» أو «تالينول»، بالمسكنات الدوائية المتوفرة في الصيدليات لأي منها. إلا أنه يجب تذكر أن هذه النوعية من الأدوية، بالرغم من إفراط البعض في تناولها، ضارة على الكبد، خاصة لمن لديهم التهابات فيروسية مزمنة في الكبد أو المُرضين في تناول المشروبات الكحولية أو لديهم أسباب أخرى لضغط الكبد. وقد يكون من المفيد أيضا، إن كانت حالة الشخص الصحية تسمح، تناول أحد أنواع الأدوية المضادة للالتهابات من النوعية غير «الستيرويدية»، مثل «بروفين» أو «فولتارين» أو غيرها، وتخفيف الاحتقان في الأنف دون الحاجة إلى وصفة طبية. وذكرت الكلية في إرشاداتها

المضادة للاحتقان، أو قطرات أو بخاخ في الأنف. ولكن يجب عدم تناولها لمدة تزيد عن ثلاثة أيام، نظرا لاحتمال تسببها بعد تلك المدة في إزالة مدة التهاب الأغشية الأنفية أو الحلقية. وبالرغم من الاعتقاد السائد بأن ثمة مكانا لأحد أنواع «شرب الكحة» في معالجة نزلات البرد أو الإنفلونزا، فإن نصيحة «الكلية الأميركية لطباء الأسرة» الصريحة في التشديد على عدم النصح بالجوء إليها، والسبب أنها غير فاعلة في علاج سبب السعال في البرد، والتشنج الهائتي، لدى البالغين. أما بالنسبة للأطفال، فهي لا تنصح باستخدام الأسطالونين 14 سنة دون مستحضرات علاجية لسعال



نزلات البرد، من النوعية التي تُباع في المتاجر أو الصيدليات إلا فرقهما بسائل يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%.

إلى ثلاثة أسابيع. وهنا من المهم مراجعة الطبيب للتأكد من الأمر. وهناك من الأطباء ينصح المصابين بالإنفلونزا

إلى ثلاثة أسابيع. وهنا من المهم مراجعة الطبيب للتأكد من الأمر. وهناك من الأطباء ينصح المصابين بالإنفلونزا

نزلات البرد والإنفلونزا.. الوقاية تقلل من الإصابات

الذات، بالبداية الميكرو يتناول عقار «تاميفلو» Tamiflu، كأحد مضادات الفيروسات. ولكن «تاميفلو» له آثاره الجانبية الهائلة أو لوح مفاتيح الكمبيوتر والحمامات وغيرها - استخدام المناديل الورقية. وعلى المرء أن يتعود على عدم العطس أو السعال إلا باستخدام المناديل الورقية لتغطية الفم والأنف. وضرة التخلص المباشر من تلك المناديل الورقية. ومن المهم أيضا تعليم الصغار والكبار، على عدم استخدام اليدين لتغطية الفم أو الأنف عند السعال أو العطس - عدم مشاركة الغير في استخدام الأشياء. وتحديدا، فإن الحديث موجه نحو تجنب استخدام كؤوس الماء أو الملاعق أو الأطباق أو غيرها مما استخدمه الغير - الاهتمام بصفة الأكل والنوم. وذلك بتناول الأطعمة الصحية وأخذ الكافية من النوم الليلي اليومي، لأنها أحد وسائل رفع مستوى مناعة الجسم.

عناصر للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا

في ما عدا أخذ اللقاح الخاص بالإنفلونزا، سنويا، فإن عناصر الوقاية من نزلات البرد تشابه مع تلك التي للوقاية من الإنفلونزا، وهي ما تشمل - غسل اليدين. وبالرغم من استسهال البعض له، وتقليلهم من شأن أهميته، فإن تكرار غسل اليدين جيدا بالماء والصابون، وفرقهما بعضهما ببعض، لمدة لا تقل عن 15 ثانية، يظل هو أفضل وسيلة يمكن للمرء أن يقي نفسه من الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا. ولا يُؤزى غسل اليدين، بتلك الصفة، في الفائدة إلا فرقهما بسائل يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%.

بالتواتر، وتكرارها في أوقات محددة من السنة والعمر، اعتقد أن ما تعاني منه هو أحد أنواع الصداع يعرف بالصداع العنقودي، فهذا النوع من الصداع يصيب الرجال بشكل أساسي، وعادة ما تكون أول نوبة أثناء فترة المراهقة أو أوائل العشرينات من العمر. وتأتي نوبات الصداع على هيئة مجموعات من الصداع تحدث مرة أو مرتين في السنة وتستمر النوبة لعدة أسابيع أو عدة أشهر، وتعتبر دورية الصداع العنقودي من أهم علامات التشخيص، حيث إن دورات حدوث الصداع ومدة استمرار النوبة تقريبا ثابتة لا تتغير للشخص. وخلافا للصداع النصفي المعروف لا توجد مقدمات لحدوث نوبة الصداع، سواء بصرياً أو عصبية. والصورة الثابتة للصداع العنقودي أن يأتي في نصف الرأس، إلا أنه قد يتغير من جهة إلى أخرى من الرأس عند حدوث نوبة جديدة. ويبدأ الصداع بصورة حادة ومفاجئة ويتزايد الألم ليصل إلى قمته خلال عشر أو خمس عشرة دقيقة. ويصحب الألم منطقة العين والصدغ، ويشعر به المريض خلف العين ووفق وأسفل العين. وتستمر النوبة حوالي خمس وأربعين دقيقة إلى الساعة، ويصف المريض هذا الألم بالقطع أو غير المحتمل. وكما ذكرت يأتي الصداع في فترات منتظمة وقد يحدث ذلك في يوم معين من الأسبوع لمدة عدة أسابيع. ثم يبدأ الألم ويبقى الأعراض بالاختفاء فجأة كما بدأت، لتعود الأعراض في اليوم التالي في نفس التوقيت ونفس الصورة. ولا يستجيب هذا الصداع لمسكنات الألم المعروفة كالتي ذكرتها في سؤالك، ويعود ذلك لتأثيرها وفعاليتها، أما مضاد الألم الأسيترويدي (الاندوميثاسين)، فغالبا ما يحقق فعالية كبيرة. كما هناك عدة عقاقير أخرى تستخدم بصورة فعالة لتسكين النوبات، وأيضا هناك عقاقير تحظى بين النوبات للوقاية، وكلها توصف بعد تشخيص المرض من قبل طبيب المخ والأعصاب. لذا ننصح بزيارة الطبيب لتشخيص الحالة وعلاجها بالطريقة الصحيحة. وشهر مارس.

ما هي مشكلة الكلام أثناء النوم؟

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

يعرف النطق بالكلمات أو الأصوات أثناء النوم دون إدراك باضطراب الكلام أثناء النوم. وهذا ليست مشكلة غير شائعة، خصوصا بين الأطفال. يمكن أن يحدث الكلام أثناء النوم في أي مرحلة خلال دورة النوم، مع أن الحديث الأوضح يكون غالبا في مرحلة النوم الخفيف. ويقال بأن الأشخاص أثناء المراحل المبكرة للنوم يمكن أن يقوموا بمحادثات كاملة أثناء نومهم أكثر من مرحلة النوم العميق، التي يمكن أن يقوم فيها الناظم بالتأوه وإصدار ضجيج غير مفهوم.

أما العوامل المستولدة عن الكلام أثناء النوم فهي اضطرابات القلق، الإجهاد، والحمى. في أكثر الحالات، لا يعد الكلام أثناء النوم حالة خطيرة، ويمكن أن يخفى مع مرور الوقت والعمر. هذا ويرتبط الكلام أثناء النوم أحيانا باضطرابات النوم الأخرى، وهنا يصبح الوضع أخطر. في أغلب الأحيان يمكن أن يسبب الكلام أثناء النوم الإزدلال الاجتماعي، فلناتم يمكن أن يفصح عن معلومات سرية خلال النوم، كان ينوي إختفائها عن الشريك. وهذه يمكن أن يسبب الكلام أثناء النوم الإزعاج للشريك. وهذه هي الحالات التي يجب أن يهتم الناظم الناطق بها لتجنب الإزعاج.

عندما يشد الألم الحاد على أي شخص يسارع إلى تعاطي مسكنات الألم والتي يباع أكثرها في الصيدليات بدون وصفة طبية وعلى الرغم من لوجه غالبية المرضى إلى المسكنات، فذلك الأسبوع الذي أن هذا التصرف يضر بهم كثيرا على المدى البعيد، ويؤثر على صحتهم سليبا.

وهذا الدكتور عن توفيق رئيس وحدة الألم بمعهد الأورام ورئيس الجمعية المصرية للألم، من أن تناول المسكنات بزيادة من 14 يوما إلى 21 يوما، ويسبب أمراضا خطيرة أهمها الفشل الكلوي والكولي.

وأشار الأطباء إلى أن المريض يتصور أن الأقران القاصد تقضي على كل الألم تارك خلفه شبح القلق والكبد والكلي يهدده. كما أن الاعتماد على الصيدلي في وصف الأدوية سلوك خاطئ وعواقبه وخيفة.

ومن جانبه، أوضح الدكتور أنور زيدان الأستاذ بكلب الإسكندرية أن المسكنات ومضادات التهاب تؤثر تأثيرا كبيرا في إصابات العضلات والعظام مثلا، ولكن يكون تأثيرها من المستوى المطلوب في حالات الألم العصبي.

وقد أوضحت دراسة أخرى أن العقاقير المسكنة للألم والشائعة الاستعمال مثل «الأسبرين» و«الديبيروفين» و«النيروفين» قد ترفع ضغط الدم، ومن ثم تؤدي لزيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب بين الرجال.

وأشارت الدراسة إلى أن تناول المسكنات بشكل يومي يؤدي لرفع ضغط الدم، وفق ما جاءت به نتائج الدراسة التي تناولت

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

يعرف النطق بالكلمات أو الأصوات أثناء النوم دون إدراك باضطراب الكلام أثناء النوم. وهذا ليست مشكلة غير شائعة، خصوصا بين الأطفال. يمكن أن يحدث الكلام أثناء النوم في أي مرحلة خلال دورة النوم، مع أن الحديث الأوضح يكون غالبا في مرحلة النوم الخفيف. ويقال بأن الأشخاص أثناء المراحل المبكرة للنوم يمكن أن يقوموا بمحادثات كاملة أثناء نومهم أكثر من مرحلة النوم العميق، التي يمكن أن يقوم فيها الناظم بالتأوه وإصدار ضجيج غير مفهوم.

الجديد في الطب

المجال المغناطيسي يسهل علاج العظام

وأكد يابس أنه حينما يتم استخدامه بشكل صحيح فإنه يمكن أن يفيد على الخصوص في جراحات تقويم العظام وعلاج داء المفاصل على سبيل المثال، مشيرا إلى أن إطلاق مجالات مغناطيسية بترددات ترددية يسهل نمو العظام التالفة ويحفف من الألم، وذلك لأن المجالات المغناطيسية تستخدم



أعلن علماء المان عن إمكانية استخدام المجال المغناطيسي في علاج كسور العظام، وذلك بتحفيز الدورة الدموية في نمو العظام.

وأشار هانز أولريتش يابس وهو طبيب أمراض باطنية في بلدة نوتولن ورئيس قسم الطب المزموج بالمخ، وذلك عدة مرات في اليوم، وكذلك على

في طب الأمراض العقلية. ومن جانبه، أوضح توماس فوبروك كبير الأطباء في مستشفى الأمراض العقلية والنفسية في جامعة جوتنجن، أن التنبيه المغناطيسي التكراري يؤثر من خلال الدماغ وهو ما يعرف اختصارا بـ "آر تي إس" على نشاط الخلايا العصبية.

يذكر أن هناك مؤشرات واضحة على نشاط مفيد في القشرة الامامية لمخ مريض الاكتئاب، ولكن فوبروك يحدّر من الإفراط في الأمال، ويقول: "إن العلاج ليس أقوى من العلاج الكيماوي رغم أنه من الممكن اعتباره علاجاً تكميلياً مفيداً".

أعلن علماء المان عن إمكانية استخدام المجال المغناطيسي في علاج كسور العظام، وذلك بتحفيز الدورة الدموية في نمو العظام.

وأشار هانز أولريتش يابس وهو طبيب أمراض باطنية في بلدة نوتولن ورئيس قسم الطب المزموج بالمخ، وذلك عدة مرات في اليوم، وكذلك على

نجاح جراحة زرع قصبة هوائية بأسبانيا

قام علماء أسبانيا بإجراء أول عملية زراعة عضو كامل تم هندسته باستخدام خلايا مريض، في العالم وذلك بعد نجاحهم في زرع قصبة هوائية.

وأشار العلماء إلى أن العملية المعقدة تتلخص ببساطة في أن كلوديا كاستيلو والتي تبلغ من العمر 30 عاما كانت تعاني من خلل في جزء من القصبة الهوائية الذي يغذي إحدى رئتيها نتيجة إصابتها بمرض السل.

وقد قام العلماء بأخذ جزء من قصبة هوائية لمترع ميت وغسلوها بمواد كيميائية من أجل تنظيفها من كل الخلايا العالقة بها كي لا يرفضها جسم كلوديا، بعد ذلك أخذت القصبة ووضعت في جهاز صنع في إيطاليا حيث غمرت في محلول مليء بالخلايا الجذعية التي تم أخذها من كلوديا حتى لا يطرد جسمها القصبة.

وبعد ذلك، وعندما أصبحت القصبة مهيأة للزراعة، نشرها وتشكلها من أجل أن تأخذ الشكل والحجم المناسب لجسم كلوديا ورئتها، وزرعت القصبة بنجاح وأصبحت كلوديا قادرة على التنفس بسهولة ورجعت إلى النوم.

أفاد باحثون أمريكيون بأن الأوكياس الصغيرة التي تطلقها الخلايا السرطانية وتصدر في الدم تحمل معلومات وراثية عن الورم وهو ما يتيح وسيلة جديدة لتعقب السرطان وعلاجه، مؤكداً أنه مقياس حيوي للورم.

وأشارت تشاندرا بريكيكيل من مستشفى ماستشوستس العام في بوسطن، إلى أن هذه الأوكياس تحتوي على خلية خلايا الورم في مجرى الدم، مؤكداً أن هذه المجموعات الصغيرة تجري بشكل أساسي أي نوع من التشوّهات في الخلايا السرطانية.

أفاد باحثون أمريكيون بأن الأوكياس الصغيرة التي تطلقها الخلايا السرطانية وتصدر في الدم تحمل معلومات وراثية عن الورم وهو ما يتيح وسيلة جديدة لتعقب السرطان وعلاجه، مؤكداً أنه مقياس حيوي للورم.

وأشارت تشاندرا بريكيكيل من مستشفى ماستشوستس العام في بوسطن، إلى أن هذه الأوكياس تحتوي على خلية خلايا الورم في مجرى الدم، مؤكداً أن هذه المجموعات الصغيرة تجري بشكل أساسي أي نوع من التشوّهات في الخلايا السرطانية.

أفاد باحثون أمريكيون بأن الأوكياس الصغيرة التي تطلقها الخلايا السرطانية وتصدر في الدم تحمل معلومات وراثية عن الورم وهو ما يتيح وسيلة جديدة لتعقب السرطان وعلاجه، مؤكداً أنه مقياس حيوي للورم.

وأشارت تشاندرا بريكيكيل من مستشفى ماستشوستس العام في بوسطن، إلى أن هذه الأوكياس تحتوي على خلية خلايا الورم في مجرى الدم، مؤكداً أن هذه المجموعات الصغيرة تجري بشكل أساسي أي نوع من التشوّهات في الخلايا السرطانية.

كشف يتيح وسيلة لتعقب السرطان في الدم

وأوضحت بريكيكيل أن هذه الأوكياس الصغيرة المغلفة بأغشية وتسمى "اكسوزومس" تمثل سبيلا جيدا للحصول على معلومات بشأن السرطان بما يتبع الأسس لاختيار العلاج الأفضل لزراعة الخلايا السرطانية في المريض للعلاج ويتيح ربما وسيلة لتوصيل العلاجات إلى الورم.

وأكدت بريكيكيل أنه بالنسبة لغالبية أشكال السرطان لا توجد وسيلة جيدة لمعرفة التشوهات الجينية في الورم إلا من خلال أخذ عينة واستئصال نسيج في لدراسة، والعديد من فحوصات الدم الحالية مثل التي تجرى لفحص سرطان البروستاتا إنما تحدرى ببساطة المستويات المرتفعة من بروتين معين.

وباستخدام "الاكسوزومس" ربما يتمكن الأطباء من فحص المعلومات وراثية عن السرطان من فحص بسيط للدم.

ومن جانبه، أوضح جوان سوكوج أن أنواعا عديدة من الخلايا تطلق "الاكسوزومس" كجزء من الاتصال الطبيعي بين الخلايا وهناك أنواعا من الأورام السرطانية من المعروف أنها تفرز "اكسوزومس" يحتوي على بروتينات يمكنها تغيير البيئة المحيطة لجعلها أكثر ملاءمة لنمو الورم.

قلة البوتاسيوم ترتبط بارتفاع ضغط الدم

وفقا لبحث جديد، فإن الكمية قليلة من البوتاسيوم، قد تكون عاملا كبيرا للإصابة بارتفاع ضغط الدم. تماما كتناول كمية كبيرة من الصوديوم، خصوصا للأفارقة.

كما حددت الدراسات الجين الذي قد يؤثر على تأثيرات البوتاسيوم على ضغط الدم.

للتاثير، وفق الدراسة أجريت في تكساس على عينات بول 3,300 شخص، دعمت هذه النتائج دراسات سابقة حصلت على استنتاجات مماثلة حول البوتاسيوم وضغط الدم.

وقال مؤلفة الدراسة الدكتورة سوزان هدايتي، من المركز الطبي الجنوبي الغربي لجامعة تكساس في "أدا دالاس"، في بيان صحفي أصدره منظمو المؤتمر، "إذا رجعت كمية البوتاسيوم في البول، فهذا يعني بأنها



الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

علاج مؤقت للمرض

الإفراط في تناول المسكنات يدمر صحة الإنسان

لفترة لا يقل عن ثلاثة شهور متتالية، ويعاني نحو 4 في المئة من المواطنين الهولنديين من الصداع المزمن، مؤكداً أن معظم الناس يأخذون مسكنات وفي النهاية يصبحون مدمنين لها.

تؤذي المخ والكبد

أثبتت دراسة حديثة نشرت نتائجها في دورية جراحة الأعصاب وعلم النفس بلندن، أن النساء يتناولن المسكنات بصورة مبالغ فيها على عكس الرجال وأن السيدات في أوسط عمرهن الأكثر استخداما لمضادات الألم.

وأشار الدكتور محمد عبد الرحمن أحمد أستاذ الجهاز الهضمي والكبد، إلى أن تناولها بشكل عشوائي يؤدي إلى الإصابة بالتهاب الكبد، وجدار المعدة وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بقرحة المعدة والألتان عشر، وكذلك التهابات الكلي والكبد.

وأوضح أحمد أن هناك بعض المسكنات تسبب الإصابة بسهولة في الدم، لذا فإن تناولها بدون استشارة الطبيب يشكل خطرا بالغا خاصة لاتي يعانين من ضغط الدم المرتفع، مؤكداً أنه ينبغي تناول المسكنات الشقيقة التي تتميز بقلة مضاعفاتها وتأثيرها على الكلي والكبد الكلوي والألتان عشر، ويحذر السيدات اللاتي يعانين مشاكل في الكلي أو الكبد من تناول المسكنات لأنها تؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي أو الكلي، كما تسبب الإصابة بالحساسية الجلدية والتي تتطور لدى بعض المرضيات من المسكنات.

وتعريف فيندل حالات الصداع المزمن بأنها الألم تحدث أكثر من 14 مرة كل شهر

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.

الكلام أثناء النوم أحد أنواع اضطرابات النوم يتصمّن النطق الواضح أثناء النوم بدون معرفة الشخص الناظم، هل تعرف شخصا يتحدث أثناء نومه؟ تعالي معنا لتتعرف على المزيد من المعلومات حول الأعراض والأسباب وكيفية معالجة الكلام أثناء النوم.