

هل تعاني من مشكلة ضعف وتساقط الشعر؟



الصداع، الدوخان، بلع البحر، الروبيان، البندق، والمحار. بينما يمكن أن تؤدي الكميات المفرطة من الخارصين إلى فقدان الشعر في النهاية. لذا من الأفضل التمسك بحمية تحتوي على الخارصين أو تناول مكمل غذائي. البطاطا: قد يكون من المفيد جدا تناول المأكولات الجاهزة، لكن الأطعمة الدهنية تعد من أسوأ المنبئين في مشكلة فقدان الشعر. إذا كنت تشتهي الزغر والبطاطس المقلية، فإن أفضل طريقة هي إعداده بنفسك، مع تقطيع البطاطس بقشرها وخبزها في الفرن. بالإضافة جربي تحديد الأطعمة السكرية والكثيرة التوابل والباردة. هذه الأطعمة يمكن أن تقلل كاهل جسمك وتسبب المشاكل الصحية.

في مستوى صحي، فالأوكسجين يتوزع بشكل صحيح، وهذا يعني فروة رأس صحية، الأمر الذي يسرع نمو الشعر. إضافة الحديد إلى حميةك لا يعني أنك يجب أن تتناولوا قطعة كبد كل يوم، لكن عندما تشتهي حلوى لذيذة، فذكرى الثمار المجففة (مثل الزبيب) وعصير الكرز الكلتز بالهيدروجين، كذلك البيض؛ التمر؛ الخضار الورقية اللينة؛ والحبوب الكاملة. لتحسين امتصاص الحديد تناول فيتامين ج، وهو متوفر في ثمار مثل البرتقال والفاصوليا والليمون. الكرتب الصغير: قد لا تكون السيليكات من الكلمات الشائعة التي تسمعها (ولكن الأطعمة التي تحتوي عليها تمنع تساقط الشعر). إذا كنت ترغبين في الترويج لنمو الشعر ومنع خسارته فمن الضروري أن تكون السيليكات على قائمة طعامك. يستعمل الجسم السيليكات لامتصاص الفيتامينات والمعادن. تتوفر السيليكات في الكرتب الصغير وقشرة الخبز، الفلفل الحار والخضراء، والبطاطا، فذكرى بأم ناكلها نيئة. المأكولات البحرية: يعاني العديد من الأشخاص الذين يفقدون شعرهم من نقص في مادة الخارصين (الزنك). يلعب الخارصين دورا رئيسيا في العديد من وظائف الجسم، من إعادة إنتاج الخلية إلى التوازن اليومي، وكل هذه الوظائف تؤثر على نمو الشعر. ولكافة هذه المشكلة، تناول أطعمة غنية بالخارصين مثل اللحوم

إذا كنت لا تحبين زيارة صالون الشعر، ومع كل تنميرين من شكل وضعف شعر في كل مرة تمرين من أمام المراة فانت بلا شك قلقة بشأن مشكلة فقدان الشعر. سواء كان شعرك طويلا أو قصيرا الشعر الخفيف أو المتساقط يعد مشكلة كبيرة، ولكن هل تعرفين بأن هناك أنواع معينة من الأطعمة تساعد على منع تساقط الشعر وتمنحك فروة صحية. إليك بعض من هذه الأطعمة لك وله: السمك والبيض والبقول: الشعر مصنوع من البروتين أوليا، لذا، فمن المعقول أن تناول حمية غنية بالبروتين ستساعدك على الاحتفاظ بشعر صحي. ولكن تناول شريحة من الستيك كل يوم لن يساعدك. الحمية العالية الدسم ستؤدي إلى ارتفاع مستويات التستوستيرون، الأمر الذي يسبب فقدان الشعر -- لذا فالستيك ليست من بين الأطعمة التي تمنع فقدان الشعر. تمسكي بالبروتين الأكثر طراوة مثل السمك (الذي يملك العديد من الفوائد الصحية)، الدجاج، كبد العجل، الخيمرة، الجبن قليل الدسم، البيض، اللوز، البقول، واللين. أما إذا كنت تهمين لوزك فخلط الصويا والتوفو غنيين بالبروتين ومنخفضان في الدهون المشبعة. الحديد يلعب دورا رئيسيا في تصنيع الهيموغلوبين، جزء الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى الأعضاء والأنسجة في جسمك، عندما يكون هيموغلوبينك



الطب والحياة

وسائل صحية للحماية منه

من 100 نذلة يبرد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدودك تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية تسبب تورخ الجيوب الأنفية (انظر الحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتخط بشكل رقيق من الأنف، إذ إن المتخط القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، بالفيروسات، وليس البكتريا، وذلك فإن المضادات الحيوية غير مفيدة في علاجها. إلا أن الفيروسات تسبب في تورم أنسجة الأنف، الأمر الذي يؤدي أحيانا إلى انسداد الجيوب الأنفية، كما أن البرد يغير أيضا شكل المخاط، إذ يمنعه من تادية دوره العادي في استبعاد البكتريا. وقد تشعر بشيء من الضغط في الجيوب الأنفية عند إصابتك بالبرد، إلا أن ذلك لا يعني أنك أصبت بالتهابها، أو أنك بحاجة إلى مضادات حيوية. ولا تقود إلا واحدة

أمراض التهاب الجيوب الأنفية سوف يمكنك من تقليل فرص ظهور الحالة لديك- وحتى أن تعرضت لهجمة التهاب الجيوب الأنفية، فإنت ستكون على علم بالكيفية التي تعجل فيها بالشفاء ونقل من أخطار المضاعفات. الجيوب الأنفية sinus هي حجيرات مملوءة بالهواء توجد داخل عظام وجهك. ولأنها تحيط بالأنف، فإنها تعرف أيضا باسم الجيوب المحاذية للأنف paranasal sinuses. ولدى كل منا أربعة أزواج من الجيوب (انظر الشكل). ويطن كل من هذه الجيوب، بغشاء يفرز المخاط، وعندما تكون سليم الجسم، فإن المخاط، السائل اللزج الذي يصيب الجيوب من الجيوب نحو الجزء الأعلى من الأنف، ولكن، وعندما تلتبب الجيوب الأنفية، يصبح المخاط ثخينا ولزجا، وذلك لا يمكنه المرور من الفتحات الصغيرة جدا المسماة ostia، التي تقود نحو الأنف. وبهذا يتراكم السائل في الجيوب، وبذلك إلى زيادة الضغط وحدوث الألم- وهذا تصعب مصابا بالتهاب الجيوب الأنفية.

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

الجديد في الطب

الانسولين طريق جديد لعلاج الزهايمر

أفاد العلماء بأن أحد الأشكال المعروفة للخرف قد تكون على صلة مع مرض آخر يصيب الستين وهو الضعف الثاني من السكري، ويعتقد أولئك العلماء أن معالجة الزهايمر بهرمون الأنسولين قد يساعد المصابين. وأشار الخبراء البريطانيون إلى أن هذا الاكتشاف قد يساعد دورا محوريا في ملكة الذاكرة، ثم عرضت لجرعات من عقار "روزجليبتازن" الذي يعطى عادة للمصابين بالصف الثاني من داء السكري. وقد تبين للباحثين أن خلايا الذاكرة تلك اكتسبت ومن خلال الدراسة التي أجراها علماء من جامعة نورث



Insulin

على التجدد، "إنها مثل مكافحة الأعصاب، يمكنك أن تجتازها من حقل كبير لكنها ستعود للثوما لم تقتلها في جذورها، ويبدو أن خلايا السرطان الجذعية تقاوم العلاجات التقليدية مثل الإشعاع ويرغب تشو وزملاؤه في معرفة السبب. وفي سلسلة من التجارب على خلايا قران وبشر، وجد فريق البحث أن خلايا الجذعية من سرطانات الحماة المعروفة باسم مضادات الأكسدة مقارنة بأنواع السرطان الأخرى، ويعقدون مضادات الأكسدة حماية الحصص النووي والبروتينات من تأثيرات المواد الضارة المعروفة باسم أنواع الأوكسجين التفاعلية. ويعتقد الباحثون أن آلية الحماية تلك تساعد في تفسير السبب في أن الخلايا الجذعية لسرطان الثدي أقل تأثرا على الأرجح بالعلاج الإشعاعي مقارنة بخلايا السرطان الأخرى.

العلماء يتطلعون لتفعيل العلاج الإشعاعي

يعتقد باحثون أمريكيون أنهم يفهمون الآن لماذا تعود بعض أنواع السرطان للظهور بعد العلاج الإشعاعي، فقد أشار الباحثون إلى أن نوعا متخصصا من الخلية يعرف باسم خلية السرطان الجذعية تتمتع بالية حماية تمنع العلاج الإشعاعي من تدمير الحصص النووي "دي.إن.اي" والبروتينات داخل الخلية، مؤكدا أنه عن طريق هذه الآلية ربما يمكنهم زيادة فاعلية علاجات السرطان.

أمل جديد لعلاج تلف الأعصاب الطرفية

كشفت دراسة أمريكية حديثة أجريت على الفئران عن إمكانية علاج تلف الأعصاب الطرفية عند مرضى السكري، بمساعدة خلايا النخاع العظمي، مما يمنح الأمل للمصابين بهذا المرض من البشر. وبحسب ما هو معلوم لدى المختصين، يعاني غالبية مرضى السكري من تآثر الأعصاب الطرفية، بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى فقدان الأحساس بالأطراف كالإبر، اليدين والأقدام، الأمر الذي قد ينتهي ببتزها، وقد استطاع العلماء الإشارة إلى دور التروية العصبية للأعصاب الطرفية، في حدوث هذا التروية العصبية. وقد تأكدت إمكانية ترميم التلف الحاصل للأعصاب الطرفية، عند حيوانات مخبرية مصابة بالسكري، عن طريق الاستعانة بخلايا النخاع العظمي، ويوضح فريق البحث الذي ضم مختصين من جامعة إيموري الأمريكية: أن خلايا النخاع العظمي تحوي ما يعرف بخلات الخلايا الجذعية "EPCs"، والتي يمكن لها أن تنقسم لتعطي خلايا مبطنة للشرايين، تعمل على "ترقيع" التلف الحاصل



كشفت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ، وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعترض الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلا عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة -برأي الدراسة- تمتد آثاره أحيانا إلى فقدان "المادة الرمادية" في ششرة المخ. وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب

التهاب الجيوب الأنفية.. أسبابه وعلاجه

تسهيل المخاط وغسل الجيوب الأنفية. تجنب مضادات الستيامين. إنها عظيمة للحساسية، وعند سيلان الأنف في نزلات البرد، إلا أنها تزيد من تخن المخاط، الذي يصعب تفريغها، وهذا هو آخر الأمور التي ترغب فيها لدى الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية. اشرب كميات كبيرة من الماء، فالتروية المائية تساعد على إبقاء المخاط خفيفا وسائلا. تشنق البخار. استحم فترة أطول في المرش الدوش الحار. اغل الماء في إبريق، قد صب فيه قدر، وانحن فوقه قدر بعد تغطيه رأسك بمنشفة، استنشق البخار. وحثي الشفاي الحار أو شوربة الدجاج تكون مساعدا، والعناصر السرية هنا هي في البخار. حاول أن تتنشق البخار 3 إلى 4 مرات يوميا. ثم ورأسك مرتفع. إن كان الألم لديك في جانب واحد فقط، ثم بوضع جانب وجهك الخالي من الألم على الوسادة. استخدم مزيلات الاحتقان. فالحيوب الهازية على مواد pse-doephedrine أو rine مساعدة جدا، إلا أنها تقود في أحيان كثيرة إلى رفع ضغط الدم، وتسبب نضبات القلب، أو تحدث التشوش وتضيق الأبرق. إلا أن بخاخات (سبراي) الأنف الحاوية لphenylephrine أو oxymetazoline ليس لديها هذه الأعراض الجانبية، ولكن إن أكثر استعمالها ولفترة طويلة فقد يؤدي ذلك إلى تخريش الأنف أو أن تصبح معتمدا دائما عليها. استشر الطبيب حول وصفات البخاخات الحاوية على الاسترويدات، خصوصا إن كنت تعاني من الحساسية أو إن كان التهاب الجيوب الأنفية لديك من النوع «العنيد». استعمل بخاخات الماء المالح

أسباب التهاب الجيوب الأنفية

من 100 نذلة يبرد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدودك تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية تسبب تورخ الجيوب الأنفية (انظر الحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتخط بشكل رقيق من الأنف، إذ إن المتخط القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، بالفيروسات، وليس البكتريا، وذلك فإن المضادات الحيوية غير مفيدة في علاجها. إلا أن الفيروسات تسبب في تورم أنسجة الأنف، الأمر الذي يؤدي أحيانا إلى انسداد الجيوب الأنفية، كما أن البرد يغير أيضا شكل المخاط، إذ يمنعه من تادية دوره العادي في استبعاد البكتريا. وقد تشعر بشيء من الضغط في الجيوب الأنفية عند إصابتك بالبرد، إلا أن ذلك لا يعني أنك أصبت بالتهابها، أو أنك بحاجة إلى مضادات حيوية. ولا تقود إلا واحدة

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

الجديد في الطب

الانسولين طريق جديد لعلاج الزهايمر

أفاد العلماء بأن أحد الأشكال المعروفة للخرف قد تكون على صلة مع مرض آخر يصيب الستين وهو الضعف الثاني من السكري، ويعتقد أولئك العلماء أن معالجة الزهايمر بهرمون الأنسولين قد يساعد المصابين. وأشار الخبراء البريطانيون إلى أن هذا الاكتشاف قد يساعد دورا محوريا في ملكة الذاكرة، ثم عرضت لجرعات من عقار "روزجليبتازن" الذي يعطى عادة للمصابين بالصف الثاني من داء السكري. وقد تبين للباحثين أن خلايا الذاكرة تلك اكتسبت ومن خلال الدراسة التي أجراها علماء من جامعة نورث

العلماء يتطلعون لتفعيل العلاج الإشعاعي

يعتقد باحثون أمريكيون أنهم يفهمون الآن لماذا تعود بعض أنواع السرطان للظهور بعد العلاج الإشعاعي، فقد أشار الباحثون إلى أن نوعا متخصصا من الخلية يعرف باسم خلية السرطان الجذعية تتمتع بالية حماية تمنع العلاج الإشعاعي من تدمير الحصص النووي "دي.إن.اي" والبروتينات داخل الخلية، مؤكدا أنه عن طريق هذه الآلية ربما يمكنهم زيادة فاعلية علاجات السرطان.

أمل جديد لعلاج تلف الأعصاب الطرفية

كشفت دراسة أمريكية حديثة أجريت على الفئران عن إمكانية علاج تلف الأعصاب الطرفية عند مرضى السكري، بمساعدة خلايا النخاع العظمي، مما يمنح الأمل للمصابين بهذا المرض من البشر. وبحسب ما هو معلوم لدى المختصين، يعاني غالبية مرضى السكري من تآثر الأعصاب الطرفية، بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى فقدان الأحساس بالأطراف كالإبر، اليدين والأقدام، الأمر الذي قد ينتهي ببتزها، وقد استطاع العلماء الإشارة إلى دور التروية العصبية للأعصاب الطرفية، في حدوث هذا التروية العصبية. وقد تأكدت إمكانية ترميم التلف الحاصل للأعصاب الطرفية، عند حيوانات مخبرية مصابة بالسكري، عن طريق الاستعانة بخلايا النخاع العظمي، ويوضح فريق البحث الذي ضم مختصين من جامعة إيموري الأمريكية: أن خلايا النخاع العظمي تحوي ما يعرف بخلات الخلايا الجذعية "EPCs"، والتي يمكن لها أن تنقسم لتعطي خلايا مبطنة للشرايين، تعمل على "ترقيع" التلف الحاصل

أمل جديد لعلاج تلف الأعصاب الطرفية

كشفت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ، وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعترض الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلا عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة -برأي الدراسة- تمتد آثاره أحيانا إلى فقدان "المادة الرمادية" في ششرة المخ. وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب

استشارات صحية



العطش والسكري

أصبحت بمرض السكري منذ عامين وأنا تناول العلاج يوميا، لكنني أعاني من العطش. هل يعني ذلك أن السكر غير منضبط أو أن العلاج غير كاف؟

الشعور بالعطش الشديد قد يكون أحد أعراض عدم انضباط تعامل أعضاء الجسم مع السكر، أي نتيجة لارتفاع نسبة السكر في الدم. والسبب أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يعني ارتفاع كمية السكر، التي تصل إلى عمليات التصفية والتفقيه، التي تجري طبيعيا في الكلى. وعادة ما تحاول الكلى جهدا في منع تسرب السكر مع سائل البول الخارج من الكلى، نتيجة عملية تصفية الدم، لكن قدرتها محدودة حال ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهو الأمر الذي يؤدي إلى وجود كميات عالية من السكر في البول. ولأسباب فسيولوجية معقدة، لا تستطيع الكلى السماح للبول بالخروج منها حال تشبعها بالسكر، إلا مع إفراز كميات عالية من الماء. أي بعبارة أكثر شمعية، لا تستطيع الكلى السماح بإخراج بول ذي حلاوة زائدة في الطعم، وهو ما يعني تلقائيا خسارة كميات من الماء البول. ولذا يلاحظ مريض السكري، أن زيادة كميات البول يعيقها حصول زيادة الطمأنينة بالعطش، والرغبة في شرب الماء، وذلك التعويض

لنقص في ماء الجسم. لكن هذا ليس السبب الوحيد، وحتى من مرضى السكري، بالعطش، بل ثمة أسباب أخرى. ولعل من أهمها وجود جفاف ونقص في كمية الماء بالجسم، بما لا يخلو عن اضطرابات نسبة سكر الدم، كما يحدث عند ارتفاع حرارة الجسم أو حال بذل الجهود البدني، أو قلة شرب الماء، أو ربما اضطرابات هرمونية عدة. وقد يكون الأمر لا علاقة له أيضا بنقص كمية الماء في الجسم، بل ربما نتيجة لزيادة تناول المأكولات المالحة، أو للرغبة الطاغية في تكرار شرب الماء، أي كنوع من الوسواس القهري. ولذا تختلف وسيلة العلاج، أو العمل على التغلب على الشعور بالعطش في كل هذه الحالات. وحينما يكون السبب هو اضطرابات نسبة سكر الدم، فإن العلاج موجه نحو ضبط نسبة السكر في الدم بالدرجة الأولى، لأن تحقيق ذلك يزيل المشكلة برمتها. وحينما تكون ثمة اضطرابات في إفراز هرمونات معينة من الدماغ، معنية بالعطش وشرب الماء، فإن الحل هو قطع تناول الماء، حتى تعتدل آلية إفراز هذا الهرمون من الدماغ. أما حال كثرة شرب الماء بصفة قهري، مع عدم تسبب ذلك بأي اضطرابات في كيمياء الدم، فإن الأمر يترك للإنسان دونما تدخل طبي.

الحمية الغذائية قليلة الكربوهيدرات.. الأفضل لمرضى السكري

تخضع نسبة كبيرة الحاجات لتناول الادوية في دراسة مقارنة اجراها باحثون اميركيون في جامعة ديوك واستمرت ستة اشهر، لتبين من انواع الحمية الغذائية التي تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم المنخفض، ظهر أن الحمية الغذائية الأخرى في كربوهيدرات لها قيمة منخفضة من "مؤشر الدالة السكرية" glycemic index، تؤدي إلى تحسن كبير جدا في عملية ضبط سكر الدم. ومؤشر الدالة السكرية، هو مؤشر بالأرقام يعنى لكل نوع من الغذاء هذا بالكاربوهيدرات. ويتحدد هذا المؤشر بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الغلوكوز، بعد تناول الانسان لذلك الغذاء.



وقال غريك ويستمان مدير البرنامج الطبي حول نمط الحياة في الجامعة ان الدراسة اظهرت ان المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني، الذي يصيب البالغين من الكبار في العادة، الذين تناولوا كاربوهيدرات مؤشر الدالة السكرية فيها متوسطا تماما، قلوا إلى حد كبير من تناول ادوية لعلاج السكري، بل وتخلوا تماما عنها في بعض الاحيان. وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريشن اند ميتابوليزم" المعنية بدراسات التغذية والتغذية الغذائية (الأبيض) في شهر يناير الحالي، قال الباحثون ان "النظام الغذائي من المواد التي يكون مؤشر الدالة السكرية فيها منخفضا، هي الأفضل في ضبط مستوى سكر الدم". وبعد متابعة وقياس مستوى سكر الدم، وجد العلماء تحسنا يصل إلى ثلاثة مرات أكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني عند اتباع هذا النوع من الحمية الغذائية. وقالوا ان هذا يمثل علامة بارزة يمكن للطبيب المعالج فيها تحديد حد امرين: ارشاد المريض نحو اتباع نظام غذائي محدد، أو تزويده بوصفة للطعام. وأخيرا فإن المواد ذات المؤشر العالي تضم الكورن فليكس، والسكري من النوع الثاني، الي مجموعتين بشكل شوازي. واتبعت كل مجموعة أما نظاما غذائيا من الكاربوهيدرات القليلة (اقل من 20 غراما منها في اليوم)، وأما نظاما غذائيا منخفض

الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ، وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعترض الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلا عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة -برأي الدراسة- تمتد آثاره أحيانا إلى فقدان "المادة الرمادية" في ششرة المخ. وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب



كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين، قائلا "فإن نحو 243 نوعا لصداع الرأس

جامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر ملج "برجيت وومان" الألمانية "أنا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، إن يستطيع المريض أن يتأثر من الألم مطلقا". ويشرح دينر إلى أن ذلك يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل ميكرو واستهداف أسبابه بشكل صحيح، وأضاف "سببها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة".