

## وداعا للمسكنات... طبيلة تفجر مفاجأة حول علاج الصداع



تشير الدكتورة تاتيانا رومانينكو أخصائية أمراض القلب إلى أن تمارين خاصة ونظام الشرب تساعد على التخلص من الصداع من دون أدوية.

ووفقا لها، يظهر الصداع عادة، بسبب مشكلات في العمود الفقري، والإصابات، وتغيرات في نمط الحياة، والنشاط البدني، والإجهاد العاطفي.

وتقول: "غالبا ما تتشنج عضلات الممض والصدغ. لذلك، يصعب أحيانا لمس الرأس أو تمشيط الشعر".

وتوصي في هذه الحالة بإجراء التمارين التالية لتخفيف الصداع: يجب وضع يدا واحدة على جانب الرأس، وضع اليد الأخرى فوقه واضغط. يكفي البقاء في هذا الوضع لمدة 5 ثوان، ثم كرر التمرين عدة مرات بين فترات.

والتمرين الآخر: ضع يدا واحدة على الجبهة والأخرى في الأعلى، واضغط مع إمالة الرأس قليلا إلى الأمام.

وينصح أيضا بتدليك منطقة الرقبة والياقة.

وتشير الطبيبة إلى أنه: "في حالة عدم الاستفادة من هذه التمارين، يجب شرب قذح من الماء، لأن الصداع غالبا ما يكون بسبب جفاف الجسم. لذلك ينصح بشرب حوالي 2 - 2.5 لتر في اليوم".

وتقول: "ولكن، عندما يصاحب الصداع غثيان ونبض في الصدغين ويسبب اضطرابا في نبض القلب، فهذا سبب وجيه لزيارة الطبيب".