

الأغذية المنبهة لأمراض الشقيقة

المؤلف: بريتا سميث، أخصائي علاج طبيعي

NeurologySection



السيطرة على الدوخة المرتبطة بأمراض الشقيقة (الصداع النصفي) باستخدام الحمية الغذائية

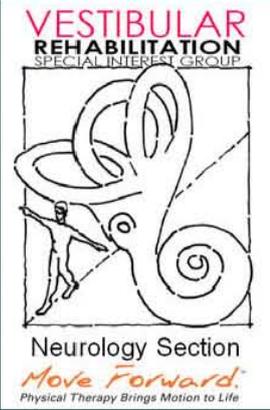
يرى معظم الناس الذين يعانون من مرض داء الشقيقة أن هناك ارتباط بينه وبين الصداع الحاد. لكن ليس كل أمراض الشقيقة تُسبب ألم بالرأس. مع بعض الناس، أمراض الشقيقة تسبب دوران (دوار)، أو دوخة، أو عدم الاستقامة. وهذه تسمى بالدوخة المرتبطة بداء الشقيقة.

يَعْتَقِدُ بَعْضُ الْبَاحِثِينَ أَنَّ ثُلُثَ مَرْضَى دَاءِ الشَّقِيقَةِ يَعْانُونَ مِنْ نَوْعٍ مَعِينٍ مِنَ الدَّوْخَةِ مَرْتَبِطٍ بِدَاءِ شَّقِيقَةٍ. فَالْأَناسُ الَّذِينَ يَعْانُونَ مِنْ دَوَارٍ، دَوْخَةٍ أَوْ عَدَمِ اسْتِقَامَةٍ مِنْ دَاءِ الشَّقِيقَةِ عَادَةً مَا يَسْتَجِيبُوا لِنَفْسِ الْعِلَاجِ الْمُسْتَعْمَدِ لِأَعْرَاضِ الصَّدَاعِ لَوْحَدَهَا. عِلَاجُ دَاءِ شَّقِيقَةِ الْمَرْتَبِطِ بِالدَّوْخَةِ يَكُونُ أَفْضَلَ إِذَا كَانَ يَجْمَعُ بَيْنَ الْأَدْوِيَةِ، وَالْعِلَاجِ، وَتَغْيِيرِ أَسْلُوبِ الْحَيَاةِ.

اكتشاف أسباب أو (مستحثات) الدوخة الصداع النصفي ، وتجنب القيام بتلك الأشياء، ذلك يمكن أن يساعد في السيطرة على النوبات.

APTA

NeurologySection



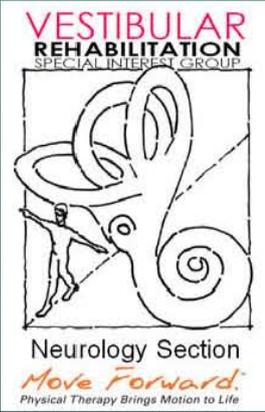
الإجهاد ، وأنماط النوم المضطربة، والتغيرات الهرمونية ، وآلام الرقبة ، والتدخين ، والتغيرات المناخية قد أثبتت أنها تستحث الأعراض. بعض الذين يعانون من الصداع النصفي يعانون من حساسية تجاه أطعمة معينة وهم قادرين على الحد من أعراضهم عن طريق تجنب تناول تلك الأطعمة.

قائمة الأطعمة التي تم تقريرها على أنها تسبب أعراض الصداع النصفي طويلة جدا. ولكن الأطعمة الأكثر شيوعا هي ام اس جي (الغلوتامات أحادية الصوديوم) ، الجبن والنيبيذ الأحمر والبيرة والشوكولا. هذه الأطعمة تحتوي على مواد تسمى الأمينات التي يُعتقد إنها تستحث أعراض الصداع النصفي لدى بعض الناس. هناك العديد من المواقع التي تقدم قوائم الأطعمة التي تحتوي على الأمينات المختلفة بقدر كبير من التفصيل. الأطعمة الأكثر شيوعا والتي تم تحديدها على أنها تسبب الصداع النصفي يمكن تلخيصها على النحو التالي :

- الجبن (مثل الجبن الأزرق ، شيدر ، جودة ، بري ، البارميزان ، رومانو ، Gruyere).
- الكحول وخاصة النبيذ الاحمر أو البيرة.
- الشوكولاته والكاكاو ، أو الخروب.

-منتجات الحليب : القشدة الحامضة واللبن والجبن.
الأطعمة الأسيوية مثل ميسو ، المتفحم ، والأطعمة
الجاهزة مع صلصة الصويا أو أحادية الصوديوم جلتاميت
(ام اس جي).

NeurologySection



-الأطعمة المدخنة، اللحوم المصنعة (مثل النقانق ، لحم
الخنزير المقدد والسجق ، بولوقنا ، ولحم الخنزير
والسلامي).

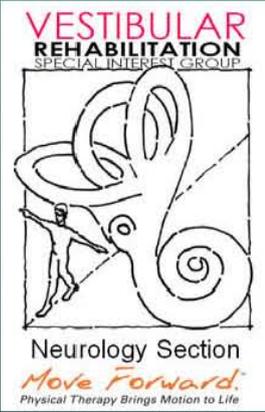
-الأطعمة المخاللة (مثل المخللات ، مخلل الملفوف
والرنجة والزيتون)
-المكسرات وزبدة الفول السوداني .

-المخبوزات مع الخميرة (خميرة الكعك ، والدونات
والخبز الساخن).

- بعض الفواكه (الحمضيات والموز والأناناس
والافوكادو والتين).

- الكافيين من القهوة والشاي أو المشروبات الغازية مثل
الكولا.

APTA



إذا كيف يمكنك معرفة الأطعمة التي قد تسبب نوبات داء الشقيقة الخاص بك؟ إزالة جميع الأطعمة التي قد تسبب الأعراض من النظام الغذائي يمكن أن يكون صعبا. بعض الناس قرروا اتباع نهج نظام غذائي بسيط من اللحم والأرز والمعكرونة أو البطاطا والخضروات والماء. بعد ذلك يتم عرض مختلف الأطعمة التي قد تؤدي للصداع النصفي في وقت واحد لتحديد ما هي الأطعمة التي قد تسبب نوبات الصداع أو الدوخة. وميزة هذا الأسلوب هو أنه من السهل تحديد أي الأطعمة التي تسبب الأعراض. لكن الكثير من الناس يجد أن هذا الأسلوب من الصعب إتباعه بسبب محدودية النظام الغذائي.

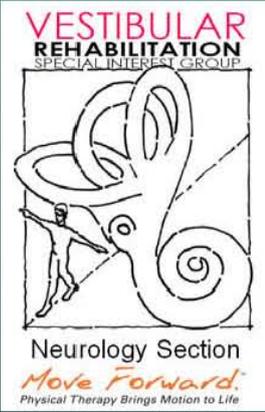
أسهل طريقة للنظر في الأغذية المنبهة لداء الشقيقة هو الحفاظ على سجل مفصل من كل شيء تأكله ، وعند ملاحظة حدوث نوبة الصداع النصفي أو الدوخة. يجب النظر عن كثب في الأطعمة التي أكلت في غضون 24 ساعة من حدوث النوبة. بعض الأغذية تتسبب في ظهور الأعراض على الفور ، والبعض الآخر يتم تأخير الأعراض حتى اليوم التالي.

الأكل والشرب بانتظام والتزود ما يكفي من السوائل طوال اليوم يمكن أن يساعد في التقليل من الأعراض. بالامكان حدوث انخفاض في سكر الدم بسبب تجنب وجبات الطعام التي تسبب الصداع أو الدوخة. بإمكان

المشروبات التي تحتوي على الأسبارتام (نوتراسويت) أو الكافيين أن تسبب الأعراض فينبغي تجنبها. اعتماد أسلوب حياة أكثر صحية يمكن أن يُنتج عنه أيضا تغييرات إيجابية بالنسبة لأعراض الشقيقة. التمارين الرياضية العادية لها نفع في الحد من الإجهاد ، وأخرى ممكن أن تثير احتمالية حدوث الصداع النصفي.

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني
Translated by: Maha Almarwani

NeurologySection



APTA

المراجع :

مطبوعات جمعية الاضطرابات الدهليزية ،س - 17،

مطبوعات جمعية الاضطرابات الدهليزية ،إي - 9،

هارد مان ي.ج. التأهيل الدهليزي، الطبعة الثانية،

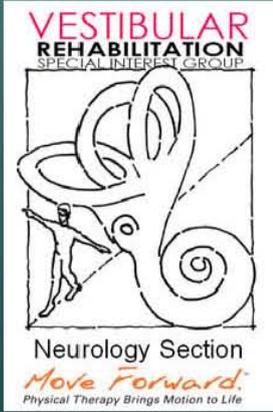
فلاديفيا، شركة دافيس 2000.

<http://altmedicine.about.com/od/popularhealthdiets/a/migrainediet.htm>

<http://www.nutrition4health.org/nohanews/NNS02DietMigraineHeadaches.htm>

<http://emedicine.medscape.com/article/884136-treatment>

NeurologySection



APTA