



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

نصائح غذائية للصداع النصفي

التغذية

إن الصداع النصفي يتأثر كثيراً تجاه بعض الأطعمة الغذائية. فيما يلي بعض أنواع الطعام التي قد تثير الإحساس بنوبة الصداع النصفي.

منتجات الحليب المستنبتة: كالجبنه المعتقة، الكريمة الحامضة، زبدة الحليب، الشوكولاتة، والفواكه الحامضة. والمحليات الاصطناعية.

- **المشروبات:** المشروبات الكحولية، خصوصاً النبيذ الأحمر، بالإضافة إلى المنبهات كالقهوة، الشاي، الكاكاو أو الكولا. يجب على المريض بالشقيقة أن يخفف كمية المشروبات التي تحتوي على الكافيين بحيث لا تتعدى الكوبين في اليوم الواحد لتفادي الصداع بآثر رجعي بسبب الكافيين.
- اللحوم المحفوظة. من الأمثلة عنها اللحوم المطهوه للغداء، اللحوم المطبوخة، السمك المدخن، النقانق، لحم الخنزير السادة أو بالمكسرات، سلامي، البسطرمة، لحم الكبد، اللحوم المحفوظة، لحوم البقر.
- يجب التأكد جيداً من المعلومات الخاصة بجلوتامات المونوسوديوم الموجودة في الطعام. كالموجودة في صلصات الطعام والتتبيلات والبهارات الجاهزة. وخلطات الخبز الجاهزة، والمرديلا، والشبس (البطاطا أو الذرة)، قطع الخبز المحمص، المكسرات المجففة، الطعام المخبوز، الأطعمة المفروزة، الجيلاتين، الطعام الشرقي وصلصة الصويا، الفطائر، المنكهات، وتتبيلات السلطات، ومغلفات الشوربات الجاهزة.
- **الفواكه:** الحمضيات، الأفوكادو، الموز، الزبيب، الخوخ. على الرغم من كون المرضى الذين يعانون من الشقيقة من الحساسية تجاه الفواكه، يجب تشجيع الأطفال المصابين بالشقيقة أيضاً على تناول وجبات صحية تحتوي على المغذيات والفوائد التي تحتاجها أجسامهم. وتجنب تناولهم للأطعمة المطبوخة.
- **الأدوية:** ينصح بتفادي التعرض لأدوية التخدير قصيرة أو طويلة المدى.
- **الحركة:** لدى بعض الحالات، قد يكون السبب في الصداع النصفي (الشقيقة) النشاط البدني، أو الحالة النفسية، أو حالة الطقس. بالرغم من ذلك، ننصح المرضى بالمحافظة قدر الإمكان على نظام حياة صحي ومزاولة الرياضة المناسبة.
- قد تتدخل بعض العوامل الأخرى في الصداع، كالتوتر، أو القلق، أو الإكتئاب. إن الشقيقة ليست مرضاً يعالج بسهولة طيباً، ولكن يمكن التخفيف من حدة الصداع المستمر باتباع نمط حياة صحي.
- هناك عوامل أخرى ممكن أن تزيد من الإحساس بالصداع، كالحمي، أو المرض، الصيام أو إهمال تناول وجبة طعام، أو التعب. حاول قدر الإمكان المحافظة على وجبات الطعام بوقتها والنوم الكافي.
- هناك بعض العوامل البيئية أيضاً المرتبطة بالشقيقة، كالضوء الفلوروسنت، الإضاءة القوية، أو المتأرجحة. الروائح القوية، شاشات الكمبيوتر، التغير السريع بدرجات الحرارة. كما أن المجهود البدني قد يسبب الصداع أيضاً للأطفال. فبعض المرضى اشتكوا من شعورهم بالصداع بعد مزاولتهم لمجهود بدني قوي.
- يعتبر السفر أيضاً من العوامل التي قد تزيد الإحساس بالصداع لدى الصغار.