Migraine Headache

Hamad Medical Corporation
HEALTH · EDUCATION · RESEARCH

What is Migraine headache?

A migraine headache is a throbbing or pulsating headache that is often one sided (unilateral).

What are the signs and symptoms of Migraine?

- Pain typically on one side of the head
- Moderate to intense pain affecting daily activities
- Nausea or vomiting
- Sensitivity to light and sound
- Attacks last 4 –72 hours, sometimes longer
- Visual disturbance or aura
- Exertion makes headache worse

What are causes of Migraine?

The cause of migraine is unknown. The condition may result from a series of reaction in the central nervous system caused by changes in the body or in the environment. It may be caused some stimulant that initiates a process or reaction for example:

- Environmental factors (e.g., weather, altitude)
- Foods that contain caffeine (e.g., coffee, chocolate)
- Hormonal changes in women
- Lack of sleep
- Medications
- Stress

How to diagnose?

If you have a family history of migraine, your doctor will likely diagnose the condition on the basis of your medical history and physical exam.

(If your headache is unusual, severe or sudden, it may be recommended to have certain tests to rule out other possible causes for your pain (e.g. vision tests, CT, MRI. A spinal tap may recommended in certain cases).

What is complication of Migraine?

Sometimes your efforts to control your pain cause problems (e.g. ibuprofen, aspirin) and may cause side effects such as abdominal pain, bleeding and ulcer, especially if taken in large or for a long period of time. In addition, if you take over-the-counter or prescription headache medications more than two or three times a week or in excessive amounts, you may be setting yourself up for a serious complication known as rebound headaches.

How to treatment?

Pharmacological:

- Take drug prescribed by your doctor

Non-pharmacological techniques:

- Muscle relaxation exercises
- Get enough sleep. The average adult needs seven to nine hours of sleep a night
- Rest and relax if possible. Rest in a dark, quiet room when you feel a headache coming on. Place an ice pack wrapped in a cloth on the back of your neck and apply gentle pressure to painful areas on your scalp
- For ladies on estrogen (birth control pills and hormone replacement therapy), talk with your doctor about the best alternatives or dosages for you



Neurology Department
4439 2773

Published by:
Patient and Family Education Committee

© 2011 Hamad Medical Corporation

11_0207

الصداع النصفي

الصداع النصفي هو عبارة عن ألم على شكل نبض أو خفقان، وغالبًا ما يكون في جهة واحدة من الرأس.

ما هي أعراض الصداع؟

- ألم في جهة واحدة من الرأس
- الألم معتدل إلى شديد يؤثر على الحياة اليومية
- غثيان أو تقيؤ
- حساسية شديدة للإضاءة أو الأصوات
- نوبة الصداع النصفي من ٤-٧٢ ساعة وقد تأخذ أحيانًا وقتًا أطول
- الإجهاد يجعل الصداع أسوأ

ما هي مسببات الصداع ؟

مسبب الصداع غير معروف، والحالة قد تكون نتيجة رد فعل شديدة في الجهاز العصبي ناتج عن تغيرات في الجسم أو البيئة المحيطة.

هناك بعض العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث نوبة الصداع النصفي مثل:

- عوامل بيئية مثل: الجو والمزاج
- الطعام المحتوي على كافين (القهوة – الشوكلاتة)
- تغير في الهرمونات عند النساء.
- قلة النوم
- الأدوية (الموصوفة من طبيب وغير الموصوفة)
- ضغوط الحياة

كيفيه التشخيص؟

إذا كان هناك تاريخ عائلي للصداع النصفي عند المريض فإن الطبيب الخاص سوف يعتمد على تشخيص الحالة بعد الفحص السريري ولكن إذا كان الصداع غير ، اعتيادي شديد أو مفاجئ قد تحتاج بعض الفحوصات لاستبعاد الأسباب الأخرى المسببة للألم وهده الفحوصات تشمل (فحص العين، التصوير المحوري الطبقي، التصوير بالطنين المغناطيسي، أخذ عينه من النخاع الشوكي في بعض الحالات).

ما هي مضاعفات الصداع؟

في بعض الأحيان محاولة التحكم في الألم تسبب مشاكل (على سبيل المثال البروفين، الأسبرين) قد تسبب أعراض جانبيه مثل ألم في البطن نزيف وقرحة خاصة إذا أخذت بكميات كبيرة أو لمدة طويلة، بالإضافة إلى ذلك إذا أخذت الأدوية غير الموصوفة من الطبيب أو الموصوفة من الطبيب للصداع أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع قد تعرض نفسك لمضاعفات خطيرة تسمى الصداع المرتد.

كيفية العلاج؟

الأدوية:

تناول الأدوية الموصوفة من طبيبك الخاص.

تقنيات غير الأدوية:

تمارين استرخاء العضلات

- أخذ قسط كاف من النوم المعدل الطبيعي للشخص البالغ ٧-٩ ساعات من النوم ليلا
- الراحة والاسترخاء إذا أمكن: استرح في غرفة مظلمة هادئة عندما تشعر ببوادر الصداع
- ضع كمادات ثلج مغطاة بقطعه قماش أسفل العنق مع ضغط بسيط على منطقة الألم في الرأس
- السيدات اللاتي يتناولن علاج الإستروجين ويشمل حبوب منع الحمل تناقشي مع طبيبك الخاص عن أفضل البدائل أو الجرعات المناسبة لك

قسم الأعصاب

٢٧٧٣ ٤٤٣٩

نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١١



Migraine Headache

Hamad Medical Corporation
مؤسسة حمد الطبية
HEALTH · EDUCATION · RESEARCH
صحة · تعليم · بحث