# أهم أسباب تكرار الصداع صيفاً!



أعلن أخصائي طب الأعصاب الدكتور بافل خوروشيف، معاناة بعض الناس في الصيف من الشعور بالصداع، أكثر من باقي المواسم .

ويشير الأخصائي إلى أنه في موسم الصيف يعاني الكثيرون من الصداع، وهذا مرتبط بكثرة التعرق ما يؤدي إلى نقص الماء في الجسم.

ويقول، "إن السبب الأكثر شيوعا وعمليا العامل العام للصداع في الصيف، هو نقص الماء، ما يؤدي إلى سوء سيولة الدم، وبالتالي سوء تدفق الدم إلى جميع الأعضاء، بما فيها الدماغ، الذي يستهلك قدراً هائلاً من الطاقة. لهذا السبب يشعر الشخص بالصداع. لا أبالغ كثيراً إذا قلت أن 90 بالمائة من حالات الصداع في الصيف سببها عدم شرب كمية كافية من الماء".

ويضيف، يحتاج الشخص السليم في الصيف لشرب 2-2.5 لتر من الماء في اليوم. ولكن هناك حالات مرضية تمنع شرب كمية كبيرة من الماء.

ويقول، "يجب في الصيف شرب 2-2.5 لتر من الماء في اليوم، وفي الشتاء 1.5-2 لتر في اليوم، إذا لا توجد موانع- خلل في وظائف الكلى، القلب. وحالة استثنائية أخرى- عندما يعاني الشخص من الاستسقاء البطني، أي عندما تتجمع كمية كبيرة من السائل في تجويف البطن. بالطبع توجد عند كل شخص كمية قليلة من السوائل هناك (30-100 ملليلتر)، ولكن بسبب بعض الأمراض وخاصة أمراض الكبد، تزداد هذه الكمية حتى تصل أحيانا إلى بضعة لترات. وفي هذه الحالة لا يمكن لهؤلاء الأشخاص شرب كمية كبيرة من الماء. ولكن إذا كان كل شيء على ما يرام فإن شرب 2-2.5 لتر من الماء في الصيف، سيجعل صداع الصيف مجرد ذكرى للكثيرين".