طبيبة تغذية تبين الأطعمة المسببة للصداع النصفي



أعلنت الدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا، أخصائية طب االأعصاب، أن "الحمضيات والمكسرات والشوكولاتة واللحوم المدخنة والجبن الدهني تحفز الصداع النصفي".

وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أنه "إذا كان سببَ الصداع مرضٌ آخر ، فإنه لا ينبغي أن تؤثر التغذية في شدة أو مدة النوبة. و يحدث هذا، مثلا في حالات الإصابة بالإنفلونزا والتهاب الأذن وارتفاع ضغط الدم".

ووفقا لها، إذا كنا نتحدث عن صداع اعتيادي يحدث من تلقاء نفسه، فإنه في بعض الأحيان يكون مرتبطا بالتغذية. وقد لوحظ هذا بصورة خاصة في حالة الصداع النصفي – صداع حاد مزمن، تعتمد نوباته إلى حد كبير على عوامل خارجية.

وتقول: "اكتشف العلماء أن الحمضيات والمكسرات والشوكولاتة والموز واللحوم المدخنة والجبن الدهني يمكن أن تحفز الصداع النصفي. أي يجب تجنب تناول هذه المواد، وعلى المريض الاهتمام بصحته وفتح سجل

لمعرفة المواد التي تحفز نوبات الصداع النصفي لديه لاستبعادها من نظامه الغذائي. كما يجب أن يعلم أن الجوع والتغذية غير الصحيحة يمكن أن تحفز نوبات الصداع النصفي".

وتضيف "لا ينصح المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي وصداع التوتر بالجوع أو اتباع حمية غذائية صارمة. لأن هذا يشكل إجهادا للجسم، لأن نوبات صداع التوتر تحدث بسبب الإجهاد".

وتقول: "هناك آلية تربط الصداع بالشرب، حيث اتضح أن أغشية الدماغ حساسة لانخفاض حجم السائل الدماغي النخاعي، الذي تحفز مادة الكافيين إنتاجه. لذلك ، فإن الرفض الحاد والكامل للقهوة والشاي يمكن أن يسبب الصداع. وللأسباب نفسها، يمكن أن يعاني من الصداع الأشخاص الذين يشربون كمية قليلة من السوائل".