**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة السادسة**

**والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان: صداع التوتر - الأعراض والأسباب،التشخيص والعلاج : متى تجب زيارة الطبيب ،حدد موعدًا مع الطبيب إذا كانت حالات الصداع**

**المرتبطة بالتوتر تعوقك عن ممارسة أنشطة حياتك الطبيعية، أو كنت بحاجة إلى تناول دواء لعلاج حالات الصداع أكثر من مرتين في الأسبوع، فاستشِر الطبيب.**

**حتى لو كان لديك تاريخ مرضي من الصداع، فاستشر طبيبك إذا تغير النمط أو إذا شعرت فجأة باختلاف في حالات الصداع التي تصيبك. ففي**

**بعض الأحيان، قد تشير نوبات الصداع إلى الإصابة بحالة طبية خطيرة، كورم في المخ أو تمزق في وعاء دموي ضعيف (تمدد الأوعية الدموية).**

**متى تطلب الرعاية الطارئة : اطلب الرعاية الطارئة إذا شعرت بأي من العلامات أو الأعراض التالية:**

**صداع حاد ومفاجئ : صداع تصاحبه حمى أو تيبس في الرقبة أو تشوش ذهني أو نوبات صرعية أو ازدواج في الرؤية أو ضعف أو خدر أو صعوبة في التحدث صداع بعد التعرض لإصابة في الرأس، خاصةً إذا تفاقمت حالة الصداع ؛ طلب موعد في مايو كلينيك .**

**الأسباب : السبب وراء الصداع المرتبط بالتوتر غير معروف.**

**اعتقد الخبراء منذ وقت طويل أن الصداع المرتبط بالتوتر ينتج من تقلصات عضلات الوجه والرقبة وفروة الرأس التي قد تكون ناتجة عن حدة المشاعر أو التوتر أو الإجهاد. إلا أن الأبحاث ترى أن تقلصات العضلات ليست السبب.**

**وتدعم النظرية الأكثر شيوعًا وجود حساسية مفرطة للألم لدى الأشخاص الذين يصابون بالصداع المرتبط بالتوتر. كما أن زيادة إيلام العضلات عند اللمس، وهو عرض شائع من أعراض الصداع المرتبط**

**بالتوتر، قد يكون ناتجًا عن تحسس نظام الشعور بالألم.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**