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

**والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان: صداع التوتر - الأعراض والأسباب،التشخيص والعلاج :**

 **عادةً ما يكون ألم الصداع المرتبط بالتوتر خفيفًا أو متوسطًا، ويوصف في الغالب بأنه يشبه إحاطة رباط ضيق بالرأس. والصداع المرتبط بالتوتر هو أكثر أنوع الصداع شيوعًا، إلا أن أسبابه غير مفهومة بشكل واضح.**

**تتوفر علاجات للصداع المرتبط بالتوتر. وغالبًا ما يتمثّل علاج الصداع**

**المرتبط بالتوتر في تحقيق توازن بين ممارسة العادات الصحية والعثور على**

**علاجات فعالة غير دوائية واستخدام الأدوية استخدامًا صحيحًا.**

**الأعراض : تشمل علامات صداع التوتر وأعراضه ما يلي:**

**ألمًا غير حاد بالرأس ، الشعور بضيق أو ضغط في الجبين، أو على جانبي الرأس ومؤخرته ، الشعور بألم عند ملامسة فروة الرأس والعنق وعضلات الكتفين ، يُصنَّف صداع التوتر إلى فئتين رئيسيتين: عرضي ومزمن ، صداع التوتر العرضي ؛ قد يستمر صداع التوتر العرضي لمدة 30 دقيقة حتى أسبوع واحد. ويتكرر حدوث نوبات صداع التوتر**

**العرضي أقل من 15 يومًا في الشهر لمدة ثلاثة أشهر على أقل تقدير. وربما يصبح صداع التوتر العرضي المتكرر حالة مرضية مزمنة.**

**الصداع المزمن المرتبط بالتوتر :**

**يدوم هذا النوع من الصداع المرتبط بالتوتر لساعات وقد يكون مستمرًا. إذا أصابك الصداع لمدة 15 يومًا أو أكثر كل شهر لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، فإنه يعتبر عندئذ مزمنًا. الصداع الناتج عن التوتر في مقابل الشقيقة (الصداع النصفي) :**

**يَصعب التمييز بين الصداع الناتج عن التوتر والشقيقة (الصداع النصفي). علاوة على ذلك، إذا كنت تشكو من الصداع العرضي الناتج عن التوتر فقد تُصاب أيضًا بالشقيقة (الصداع النصفي).**

**وعلى عكس بعض أنواع الصداع الناتج عن التوتر، عادةً لا تكون الشقيقة (الصداع النصفي) مصحوبة باضطرابات الرؤية أو الغثيان أو القيء. مع أنّ الأنشطة البدنية تزيد عادةً شدة آلام الشقيقة (الصداع النصفي)، فهي لا تزيد حدّة آلام الصداع الناتج عن التوتر. قد تزيد الحساسية من الضوء أو الصوت عند الإصابة بالصداع الناتج عن التوتر، لكن هذا العرض ليس شائعًا.**

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