



## العربي الجديد

### هوامش

فور شعورهم بالصداع، يلجأ كثيرون إلى تناول أدوية لتخفيف من هذه الآلام، لكن هناك بدائل، معظمها وقائي، قد تساعد على منع حدوث الصداع، أو تساهم في تقليل آلامه تدريجياً



يساعد استخدام الكمادات الباردة في تقليل أعراض الصداع (جيفيد كارتر / Getty)

لعلاج الصداع، مثل إيبوبروفين وأسييتامينوفين.

#### تجنب التغيرات والنترت

النترات والنترت هي مواد حافظة غذائية تُضاف عادة إلى أغذية مثل النقانق واللحم المقدد لإبقائها طازجة، عن طريق منع نمو البكتيريا. وقد أظهرت الدراسات أن الأطعمة التي تحتوي على النترات والنترت تسبب الصداع لدى بعض الأشخاص، لأنها تسبب توسع الأوعية الدموية، لذلك ينصح بالتقليل من كمية اللحوم المصنعة، واختيار المنتجات الخالية منها ما أمكن.

#### التقليل من تناول الكحول

أظهرت الدراسات أن تناول الكحول يمكن أن يسبب الصداع النصفي عند نحو ثلث الذين يعانون من الصداع المتكرر. ويسبب الكحول الصداع بطرق عديدة، منها تحفيز الانتهاج، وتفعيل مسارات عصبية معينة، والمساهمة في الجفاف، وتوسيع الأوعية الدموية.

#### استخدام الكمادات الباردة

قد يساعد استخدام الكمادات الباردة في تقليل أعراض الصداع، ويؤدي تطبيق الكمادات الباردة أو المجمدة على الرقبة أو منطقة الرأس إلى تقليل الانتهاج، وإبطاء التوصيل العصبي، وتضييق الأوعية الدموية، ما يساعد في تقليل آلام الصداع. وتشير الدراسات إلى أن العلاج البارد قد يفيد الذين يعانون من أنواع معينة من الصداع، بما في ذلك الصداع الناجم عن الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض القلب.

#### باختصار

تشير الدلائل إلى أن نقص المغنيسيوم أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي المتكرر مقارنة بالذين لا يعانون منه

ينصح بالحصول على القدر المناسب من النوم، أي من سبع إلى تسع ساعات يومياً، للوقاية الطبيعية من الصداع

قد يؤدي احتساء المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشاي أو القهوة، إلى الشعور بالراحة عند الإصابة بالصداع

بالهيستامين على تقليل الصداع لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية منه.

#### قسط كاف من النوم

قد يسبب الحرمان من النوم الصداع لدى بعض الأشخاص. وتظهر الأبحاث أن سوء النوم والأرق مرتبطان بزيادة وتيرة الصداع وشدته. ومع ذلك، فقد تبين أيضاً أن الحصول على قسط كبير من النوم يؤدي إلى حدوث الصداع. لذلك، ينصح بالحصول على القدر المناسب من النوم، أي من سبع إلى تسع ساعات يومياً، للوقاية الطبيعية من الصداع.

#### تناول الشاي والقهوة

قد يؤدي احتساء المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشاي أو القهوة، إلى الشعور بالراحة عند الإصابة بالصداع. يعود هذا التأثير إلى أن الكافيين يحسن المزاج ويزيد من اليقظة ويضيق الأوعية الدموية، وكل ذلك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في أعراض الصداع. كما أن الكافيين يساعد على زيادة فعالية الأدوية الشائعة المستخدمة

#### تناول المغنيسيوم

المغنيسيوم معدن ضروري للعديد من وظائف الجسم، بما في ذلك علاج آلام الصداع. تشير الدلائل إلى أن نقص المغنيسيوم أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي المتكرر مقارنة بالذين لا يعانون منه. وأظهرت الدراسات أن تناول المغنيسيوم بجرعات وأشكال عديدة مختلفة، قد يساعد في تقليل وتيرة وشدّة الصداع لدى الأشخاص المصابين بالصداع النصفي.

#### تجنب الهيستامين

تشير الدراسات إلى أن تناول الهيستامين قد يسبب الصداع النصفي لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاهه. والهيستامين مادة كيميائية توجد طبيعياً في الجسم، وتلعب دوراً في الجهاز المناعي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، وتوجد في بعض الأطعمة، مثل الجبن القديم والأطعمة المخمرة والأسماك المدخنة واللحوم المعالجة، إلى جانب مشروبات مثل البيرة والنبيذ. لذلك، يساعد الامتناع عن الأطعمة الغنية

#### الكويت - يارا حسين

الصداع حالة شائعة يتعامل معها الكثير من الناس يومياً، بدءاً من الصداع الخفيف إلى الشديد جداً الذي يمكن أن يعطل حياة المصاب اليومية. وعلى الرغم من إمكانية استخدام العديد من الأدوية لعلاج أعراض الصداع، يوجد أيضاً عدد من العلاجات الطبيعية الفعالة التالية:

#### شرب الماء

يؤدي عدم كفاية الترطيب إلى الإصابة بالصداع، فقد أظهرت الدراسات أن الجفاف سبب شائع للصداع. ويمكن أن يضعف الجفاف التركيز ويسبب التهيج، ما يجعل الأعراض تبدو أسوأ. تشير الأبحاث إلى أن شرب المزيد من الماء قد يساعد في تقليل حدوث الصداع ومدته وشدته لدى بعض الأشخاص، لذلك لتجنب صداع الجفاف ينصح بشرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، وتناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الفواكه والخضراوات.

### وأخيراً

## اللاجئ وزمن الخوف

#### رشا عمران

بعد سقوط نظام صدام حسين في بغداد عام 2003، نزحت موجة جديدة من العراقيين من مؤيدي صدام إلى سورية، وتوزعوا، مع عراقيين قدامى في كل سورية، خصوصاً في دمشق والمحافظات الحدودية القريبة من العراق. ومثل كل جالية في مجتمع جديد، عاش العراقيون متجاورين في أحياء محددة في العاصمة، اشترتوا واستأجروا عقارات وفتحوا مطاعم سميت بأسماء عراقية، ولأن دمشق مدينة صغيرة كان وجودهم لافتاً في الأحياء التي سكنوا فيها، كانت كما لو أنها قطعة من العراق وجدت فجأة في قلب دمشق. واستغل أصحاب العقارات السوريون وقتها حاجة العراقيين للامان، ورفعوا أسعار عقاراتهم. وهكذا ارتفعت قيمة الإيجارات في سورية إلى حد بات معه السوري عاجزاً فعلاً عن استئجار شقة صغيرة في أي مكان، ما جعل غضب السوريين يتوجه نحو العراقيين، باعتبار وجودهم سبب الغلاء، ليس فقط في العقارات، بل في كل شيء. كانت أسعار المواد الأولية تزداد أعلى بكثير من متوسط الرواتب والمعاشات للمواطنين السوري العادي، يومها طالب السوريون برحيل العراقيين عن سورية، وظهرت نزعة عنصرية

شعبية مقبته ضدّهم. كنّا وقتها نخاف من الحديث عن فشل النظام والحكومة في إدارة البلد، فكان الحل الأسهل إلقاء اللوم على الطرف الأضعف في المعادلة السياسية الداخلية وقتها. كان العراقيون الطرف الأضعف الذي لا يُخشى من عقابه إذا ما تحمّل مسؤولية ما يحدث. كلّما زادت التوترات الاقتصادية والاجتماعية في مجتمع ما يزداد معها الخوفان، الفردي والجمعي. هكذا يصبح الغريب الذي التجأ إلى هذا المجتمع بمثابة الشئاعة التي تُلقى عليها كل الأحمال. هذا الثقل يدعمه خطاب إعلامي محلي سلبي، يساهم في تشويه صورة اللاجئ والنازحين والوافدين، خطاب مصنوع أصلاً في أقبية أمنية مهمتها صرف النظر عن المنسب الرئيس في الأزمات الداخلية المعيشية والاجتماعية.

نحن شعوب عاطفية نادراً ما نحاكم عقلياً ظواهر حياتنا. نحن ننساق دائماً نحو الإجابة السهلة والمتاحة لأسئلتنا اليومية، ويتشكل رأينا العام قطعياً وقرينياً، وأنظمتنا الحاكمة تعرف صفاتنا جيداً، أو في الحقيقة اشتغلت أنظمتنا بدياب شديد عقوداً طويلة لتحوّلنا إلى شعوب معطلة وعاجزة عن الفعل التغيير، فتتلاعب بنا حسب برامجها السياسية التي تكفل مصالحتها، لا مصالحتنا

الجمعية، ولا مصلحة البلد والمجتمع ككل. يثبت فشل الربيع العربي وهزيمته هذه النظرية، وتثبت العنصرية التي نراها ضد اللاجئ في غير بلد عربي وإقليمي هذه النظرية أيضاً، فيتحمّل حالياً السوريون في تركيا ولبنان مسؤولية كل الفشل السياسي الحاصل في البلدين، كما تحمّل العراقيون في سورية المسؤولية يوماً ما. ويتحمّل اللاجئون السودانيون، ومعهم السوريون، في مصر مسؤولية الغلاء وسوء المعيشة، وفي كل هذه البلدان، ثمة خطاب إعلامي وافتراضي يحاول تاجيح المزيد من النفور والكراهية ضد اللاجئ. يحدث هذا في أوروبا أيضاً، لكن الفارق أن الديمقراطية يمكنها حصر هذا

”

كلّما زادت التوترات الاقتصادية والاجتماعية في مجتمع ما يزداد معها الخوفان، الفردي والجمعي

“

الخطاب وتحجيمه، ويمكنها الحفاظ على حق اللاجئ وحياته وأمنه من أي استهدافٍ مضاد. هكذا يبدو أنه ما من طريقة تبدو متاحة وناجعة لحماية اللاجئ في هذه الدول من الهجمات العنصرية، سواء الافتراضية أو الواقعية. وما من رؤية واضحة تدل على تغيير الخطاب الإعلامي السلبي الذي يعتمد بعض الإعلام ضد اللاجئ في هذه الدول؛ ذلك أن هذا يحتاج خطأ مستدامة، تبدأ الحكومات والدول بوضعها لإيجاد عملية اندماج وتقبل مجتمعي للاجئين. ولكن هل حكومات هذه الدول وتلك جاهزة لفعل ذلك، وبعضها أساساً يعتمد سياسة ترحيل اللاجئ وعودتهم (الطوعية) إلى بلادهم؟ نعرف جميعاً الإجابة، ونعرف أن لا حلّ يحمينا، نحن اللاجئ (سوريين وسودانيين وعراقيين وفلسطينيين ويمينيين... إلخ) سوى وجود حلول سياسية حاسمة في بلادنا، وعودتنا الأمنة إليها تحت حماية المجتمع الدولي، بما يكفل النهاية الكاملة لكل أسباب الخوف من العودة. لكن هذا أيضاً يبدو غير متاح حالياً في ظل ما يحدث في العالم من حروب ومتغيرات في السياسات الخارجية للدول المتحمكة في القرارات الدولية. إنه زمن الخوف نعيشه نحن اللاجئ أينما كنّا في هذه المنطقة المشؤومة من العالم.