

هذه العناصر الخمسة-نقصها-يصيب-بالصداع-النصفي

"Healthline" تشمل أعراض الصداع النصفي الشديد الألم المصحوب بخفقان، والحساسية للضوء أو الصوت، والغثيان. وبحسب ما نشره موقع يوجد العديد من الأدوية التي يمكن أن تعالج الصداع النصفي، ولكن يمكن أن تصحبها آثار جانبية غير مرغوبة، والخبر السار هو أن هناك بدائل طبيعية يمكنك تجربتها بدون آثار جانبية، وربما تعالج أو تقلل من الصداع النصفي. تختلف نوعيات الصداع ومسبباته من شخص لآخر، ولكن يمكن لقائمة العناصر والفيتامينات التالية أن تؤدي إلى نتائج إيجابية

B2 فيتامين 1-

المعروف أيضا باسم الريبوفلافين، في الوقاية من الصداع النصفي، عن حيث يؤثر على طريقة استقلاب الخلايا للطاقة، وفقا لـ B2 يساعد فيتامين لـ ما قاله بروفسور، مارك غرين، أستاذ علم الأعصاب والتخدير، وطب إعادة التأهيل وعلاج الصداع والألم

إلى أن الريبوفلافين يمكن أن يلعب دورا إيجابيا في الحد من "Vitamin and Nutrition" كما خلصت مراجعة بحثية نشرت في الدورية الطبية الدولية وتيرة ومدة نوبات الصداع النصفي، دون أي آثار جانبية خطيرة

ويوصي دكتور كليفورد سيغيل، أخصائي الأعصاب في مركز بروفيدنس سانت جون الصحي في سانتا مونيكا بكاليفورنيا، بتناول قرصين 100 ملغ مرتين في اليوم

المغنيسيوم 2-

تعطي جرعات يومية من 400 إلى 500 ملغ من المغنيسيوم نتائج إيجابية في منع الصداع النصفي، AMF وفقا لمؤسسة الصداع النصفي الأميركية أن تناول المغنيسيوم يكون فعالا بشكل خاص للصداع النصفي المرتبط بالحوض، وللمن يعانون من التغيرات AMF لبعض الحالات. وذكرت البصرية

تشير مراجعة البحث حول فعالية المغنيسيوم للوقاية من الصداع النصفي إلى أن نوبات الصداع النصفي تكون مرتبطة بالأساس بنقص المغنيسيوم. ووجد الباحثون أن إعطاء المغنيسيوم عن طريق الوريد يمكن أن يساعد في تقليل نوبات الصداع النصفي الحاد، وأن تناول المغنيسيوم عن طريق الفم يمكن أن يقلل من تكرار وشدة الصداع النصفي. ويوصي الخبراء بأن يتم تناول 200 ملغ من المغنيسيوم مرتين يوميا، ويمكن تقليل الجرعات في حالة حدوث إسهال

D فيتامين 3-

D في الصداع النصفي. تشير إحدى الدراسات العلمية إلى أن مكملات فيتامين D اكتشف الباحثون مؤخرا الدور، الذي يمكن أن يلعبه فيتامين أسبوعيا، وتم تحقيق D تساعد في تقليل تواتر نوبات الصداع النصفي. وفي دراسة حديثة، تم إعطاء المشاركين 50000 وحدة دولية من فيتامين نتائج إيجابية

Q10 كوانزيم 4-

وظائف مهمة في جسم الإنسان، مثل المساعدة في توليد الطاقة في الخلايا وحماية الخلايا من التلف التأكسدي. وتشير Q10 يؤدي كوانزيم في دمائهم CoQ10 إلى أنه تبين أن بعض المرضى الصداع النصفي يعانون من مستويات منخفضة من AMF تقارير

للقاية من الصداع CoQ10 وتفيد المبادئ التوجيهية لمؤسسة الصداع الأميركية إلى أنه على الرغم من عدم توفر الكثير من الأدلة على فعالية النصفي، إلا أنه يساعد في تقليل وتيرة نوباته

تصل إلى 100 ملغ 3 مرات يوميا CoQ10 بتناول جرعات AMF وتوصي

الميلاتونين 5-

أظهرت إحدى الدراسات التي نشرتها دورية طبية متخصصة في طب الأعصاب والطب النفسي أن هرمون الميلاتونين، الذي يستخدم غالبا لتنظيم دورات النوم، يساعد في تقليل تواتر الصداع النصفي

أظهرت الدراسة أن تناول 3 ملغ من الميلاتونين يوميا كان أكثر فائدة بشكل عام وأكثر فعالية في كثير من الحالات من عقار أميتريبتيلين، الذي يوصف عادة للقاية من الصداع النصفي ولكن يمكن أن يكون له آثار جانبية

احتياطات عامة

وعلى الرغم من أنه يمكن تناول معظم المكملات الغذائية والفيتامينات بدون وصفة طبية بشكل آمن، ولكن فيما يلي بعض النقاط التي يجب وضعها في الاعتبار: • يجب مراجعة طبيب دائما قبل البدء في تناول فيتامين أو مكمل غذائي جديد، حيث يمكن أن تتفاعل بعض الفيتامينات والمعادن والمكملات الأخرى مع الأدوية التي يتم تناولها، بما يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة الصحية

يجب أن تحرص السيدات الحوامل بشكل خاص على عدم تناول مكملات جديدة دون استشارة الطبيب. • إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أو أجريت لك عملية جراحية في الجهاز الهضمي، فيجب مراجعة الطبيب قبل تناول أي فيتامينات أو مكملات غذائية. • يؤدي تناول بعض الفيتامينات إلى مشكلات خطيرة ولا بد من استشارة طبيب قبل تناولها، فيجب توخي الحذر، على سبيل المثال، عند تناول الكثير من لأنه يمكن أن يؤدي إلى الصداع والغثيان والغيبوبة وحتى الموت. • إذا أدى تناول أي من المكملات الغذائية أو الفيتامينات المشار إليها A فيتامين أعلاه إلى تفاقم حالة الصداع النصفي يجب التوقف عن تناولها على الفور ومراجعة طبيب