

# Conseils patient - Migraine - Traitement de la crise

## الصداع النصفي - نصيحة المريض - علاج الأزمة

أهداف علاج الأزمات هي:

- اختفاء الصداع خلال ساعتين من العلاج ولمدة 24 ساعة على الأقل ،
- عدم وجود آثار سلبية للعلاج ،
- إذا كنت تعاني من الصداع النصفي المصحوب بأورة ، فيجب أن تعلم أنه لا يوجد حاليًا علاج فعال لوقف الأورة.

في حالة حدوث أزمة:

- استلق بهدوء في غرفة مظلمة.
- ضع قطعة قماش مبللة على جبهتك.
- خذ العلاجات التي أوصى بها طبيبك بمجرد ظهور الأعراض الأولى (من الناحية المثالية في غضون ساعة من ظهورها. ( يؤدي انتظار تفاقم الأعراض إلى تقليل فعالية العلاج.
- لاحظ الحلقة في يوميات المراقبة الذاتية الخاصة بك ،
- يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط لأي مسكن للألم إلى تفاقم الصداع النصفي. إذا كنت تستخدم أكثر من 8 أيام في الشهر ، تحدث إلى طبيبك.
- قبل استشارتك التالية ، قد يطلب منك طبيبك إكمال استبيان mTOQ ، من أجل تقييم ما إذا كان العلاج فعالاً وتعديله إذا لزم الأمر.

يمكن أن تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط) المشي السريع ، والجري ، وركوب الدراجات ، وما إلى ذلك) أيضًا في تقليل تكرار النوبات.