

# Lifting The Burden

حملة مرتبطة رسمياً  
بمنظمة الصحة العالمية

الحملة العالمية ضد الصداع

## استبيان HURT (الاستجابة الضعيفة لعلاج الصداع)

قد لا يكون العلاج الطبي الذي تتلقاه للصداع بالكفاءة المطلوبة. ستساعدنا، من خلال تعبئة هذا الاستبيان القصير، على تحسين العلاج.

الرجاء الإجابة على هذه الأسئلة بعناية

الرجاء التأشير على صندوق واحد في كل صف

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١ أثناء الشهر الماضي، كم عدد الأيام التي عانيت فيها من الصداع؟
+١٦	١٥-٦	٥-٣	٢-١	لم أعاني في أي يوم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢ في الثلاثة أشهر الماضية، كم عدد الأيام التي جعل الصداع من الصعب عليك العمل أو الدراسة أو أداء الأعمال المنزلية؟
+٢١	٢٠-١١	١٠-٦	٥-١	لم يحدث ذلك في أي يوم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣ في الثلاثة أشهر الماضية، كم عدد الأيام التي أفسد عليك فيها الصداع أو منعك عن مناسبات عائلية أو اجتماعية أو أنشطة ترفيهية؟
+٢١	٢٠-١١	١٠-٦	٥-١	لم يحدث ذلك في أي يوم	
<p><b>التحليل</b> (تُحدد هذه الأسئلة وتيرة حدوث كل نوبات الصداع والصداع المُعيق أثناء علاجك الحالي؛ وجود علامات التأشير تجاه الناحية اليسرى يوحي بوجود حاجة متزايدة لمراجعة العلاج)</p> <p>كل علامات التأشير في المنطقة البيضاء</p> <p>التحكم في الصداع جيد: لا حاجة لمراجعة العلاج.</p> <p>علامة تأشير واحدة أو أكثر في الجزء المُظلل بلون فاتح</p> <p>هناك حاجة لتحسين أدوية العلاج الحاد للصداع؛ راجع الأسئلة ٤-٨ لتلقي الإرشادات؛ قد لا يكون العلاج الوقائي مطلوباً.</p> <p>علامة تأشير واحدة أو أكثر في الجزء المُظلل بلون متوسط القتامة</p> <p>التحكم في الصداع ليس جيداً: راجع الأسئلة ٤-٨ لتحسين أدوية العلاج الحاد للصداع وصولاً إلى الأمثل؛ فكر في طُرُق لتقليل وتيرة الصداع (مثل أخذ الأدوية الوقائية وتجنّب المحفزات).</p> <p>علامة تأشير واحدة أو أكثر في الجزء المُظلل بلون قاتم</p> <p>صداع مُعيق، علاج غير فعال؛ من الممكن أن يكون صداعاً يومياً مُزمناً (ينبغي تجنّب أدوية العلاج الحاد للصداع)؛ راجع الأسئلة ٤-٨ وفكر في طُرُق لتقليل وتيرة الصداع.</p>					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ أثناء الشهر الماضي، ما هو عدد الأيام التي استعملت فيها دواء لتخفيف الصداع؟ (لا تحسب الأدوية الوقائية)
+١٦	١٥-١٠	٩-٥	٤-١	لم يحدث ذلك في أي يوم	

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ عندما تستعمل دواء الصداع، هل تكفي جرعة واحدة للتخلص من الصداع وللوقاية من عودته؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦ هل تشعر أنك تُسيطر على الصداع؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧ هل تتجنب أو تؤجل استعمال دواء الصداع لأنك لا تحب تأثيراته الجانبية؟
الرجاء كتابة تشخيصك هنا:					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	٨ ماذا قيل لك عن تشخيص صداعك؟ هل تشعر بأنك تفهم هذا التشخيص؟ [قم بالتأشير على صندوق واحد]
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	

#### التحليل (توحي هذه الأسئلة بالطريقة التي يمكن من خلالها تحسين العلاج الحالي)

- س ٤: ينبغي أن تكون الإجابة متوافقة مع س ١. عندما تكون أيام الدواء ٥-٩ تكون هناك مخاطر مُحتملة لفرط استعمال الدواء. عندما تكون أيام تناول الدواء أكثر من ١٠ أيام، تكون هناك مخاطر عالية للإصابة بالصداع الناجم عن فرط استعمال الدواء.
- س ٥: وجود علامات التأثير تجاه الناحية المُسررى يوحي بشكل مُتزايد بضعف كفاءة العلاج.
- س ٦: يتعلق هذا السؤال بالكفاءة الذاتية وبالرضا. ينبغي أن يكون الرد متوافقاً مع الردود السابقة.
- س ٧: وجود علامات التأثير تجاه الناحية المُسررى يوحي بشكل مُتزايد إلى ضعف القدرة على تحمل الأعراض الجانبية للدواء.
- س ٨: يتعلق هذا السؤال بالتعليم.
- أخبر المريض بمخاطر وأخطار فرط استعمال الدواء. أعطه نشرة معلومات مكتوبة. فُكر في طُرُق لتقليل وتيرة الصداع (الأدوية الوقائية و تجنب المحفزات).
- فُكر في الشروع في العلاج مُبكراً، أو تغيير الدواء، تغيير كمية الجرعة أو طريقة إعطاء الدواء، أو في استعمال توليفة من الأدوية، وفقاً للقواعد الإرشادية المحلية.
- عندما يقع الرد في المنطقة المُظللة، ابحث عن السبب/الأسباب في الردود على الأسئلة ١-٦. إذا لم تتضح الصورة، فُكر في وجود أمراض مصاحبة. عندما لا يكون الرد متوافقاً، فُكر في التدخلات الذهنية وفي معالجة التوقعات.
- فُكر في تغيير الدواء أو الجرعة، وفقاً للقواعد الإرشادية المحلية.
- قم دوماً بتقديم نشرات معلومات ملائمة. عندما يُذكر التشخيص بشكل خاطئ، أو في حالة الإجابة بـ "لا"، قد يكون من اللازم تقديم المزيد من الشرح.