ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

23 أبريل 2011 13:52 مساء

الصداع.. أي نوع تشكو منه؟

كم مرة بدلت أولوياتك تجاه شيء لا تحب القيام به؟

الخبراء يعتقدون أن مسكنات الألم تأخذ الأولوية على أي عمل مهم، فعندما يدهمنا الصداع ـ الذي نعرفه جميعاً ـ قد نؤجل أي عمل نقوم به ونعمل ما بوسعنا لتخفيف آلامه بتناول عقار مسكن أو النوم حتى ولو لفترة قليلة. وهنالك عدة أعراض أساسية تخبرنا بنوع الصداع الذي نعاني منه، ونستعرض في ما يلي الأعراض المرتبطة بمعظم أنماط الصداع التي تصيبنا.

صداع التوتر

صداع التوتر، هو أكثر أنماط الصداع شيوعاً، وينجم عن الإرهاق والضغوط، ومن صدمة عاطفية ومن التعرض لصوت عالٍ.

ومن وجهة نظر طبية، يمكن للمرء أن يختبر مثل هذا الصداع بهيئتين، فقد يكون عرضياً أو مزمناً، ويختبر بعض

المصابين بصداع التوتر شعوراً بالضيق والضنك. ويبدأ ألم صداع التوتر من أسفل الجزء العلوي من الرقبة والرأس. .وفي بعض الحالات، يشعر بعض المصابين بغثيان ويفاجئهم قيء حتى في حالة الألم المعتدل

.وعندما نتحدث عن الصداع العرضي، نقول إنه في الغالب يكون على هيئة ألم متوسط في مقدمة أو جانب الرأس

ويدوم التوتر العرضي نحو 30 دقيقة، وقد يستمر بضعة أيام، وضحايا الصداع المزمن يختبرون درجات مختلفة من .الألم على مدار اليوم

الصداع العنقودي

بخلاف صداع التوتر، يمكن للصداع العنقودي أن يكون مؤلماً جداً. والسبب الذي يؤدي لهذا النوع من الصداع لا يزال .لغزاً بالنسبة للطب

.وعلى الرغم من أن بعض المشكلات التي تحدث أسفل المهاد في المخ يشار إليها باعتبارها السبب الرئيس

.وإذا كنت تمر بتغييرات مفاجئة في نهج نومك المعتاد، قد تتسبب هذه التغييرات في تعريضك للصداع العنقودي

وبمعزل عن الألم المتغلغل، يشعر المصاب كذلك بسخونة أو لهيب حول منطقة الوجه. مثل حرقة في العينين والأنف .على سبيل المثال، وعادة يدوم الألم نحو ساعة

صداع الجيوب الأنفية

يؤدي التهاب الجيوب الأنفية للإصابة بصداع الجيوب. وأبرز الأعراض المصاحبة لصداع الجيوب الأنفية هي التهاب أو .حرقة في العيون، وفي الوجنات وكذلك في الممرات الأنفية

.ويختبر المصاب أيضاً ألم عميق ومتغلغل في مقدمة الرأس

.وفي بعض الحالات، يمكن للألم أن يخترق منطقة الوجنات والأنف. ويمكن لحركات الرأس المفاجئة أن تزيد الألم

(صداع الشقيقة (الصداع النصفي

أبرز أعراض صداع الشقيقة تتلخص في ألم حاد في جانبي الرأس، وإلى جانب ذلك قد يشعر المصاب بتسارع وكثافة .في النبضات

.وتشمل الأعراض الأخرى، الغثيان، والشعور بالتعب، والقيء، فقدان الشهية وضبابية الرؤية

.ومشكلة هذا النوع من الصداع تكمن في أنه قد يدوم لفترة طويلة، وهو بذلك يربك الحياة اليومية للمصاب به

صداع مؤخرة الرأس

على الرغم من تعرض كل الناس للإصابة بعدة أنواع من الصداع على مدار السنة، إلا أن الأمر المحير هو أن الصداعات بمختلف أنواعها، تعد من أقل الأمراض التي يمكن فهمها في عالمنا. وفي الحقيقة، يمكن لكل أنواع الصداع

.أن تكون أعراضاً لكثير من الأمراض أو الحالات ولذلك يصعب غالباً التحديد الدقيق للسبب الحقيقي للصداع

الصداع المُلحّ

من أنواع الصداع ما يعرف باسم الصداع المُلحّ، وهذا النوع من الصداع لا يزول هكذا، ولا يكفيه قرص أو قرصان من مسكنات الألم، وعندئذٍ لابد من التوغّل لاستطلاع أسبابه، وبعد الفحص قد تخرج عن سبب له يسير، وقد تخرج عن سبب مركّب، وعن سبب لا يفزع أو عن آخر مفزع، فيجب ألا تنسى أن الصداع ليس إلا عرضاً يكون لأمراض عدة، في .مواضع عدة في الجسم

صداع العين

إجهاد العين هو واحد من أسباب الصداع الشائعة، وهو عادة من النوع غير الحاد، ويجيء بعد القراءة أو الخياطة، لا سيما والنور ضعيف، وموضعه مقدمة الرأس عادة، وقد ينسبه صاحبه إلى مؤخرة العين، والعين ذاتها قد تتألم، ويتألم .الجفن ويثقل

صداع الإعياء

قد يكون من أسباب الصداع التعب الشديد، وصفته تكون كصفة الصداع الذي ينشأ من إجهاد العين، وهو يبدأ عادة في ضحى النهار ثم يزيد، والمجهود العقلي إذا اتصل يأتي بوجع قد يشكو منه صاحبه فيقول إنه كالحِمْل الثقيل يحمله .الرأس من فوقه، أو هو كالنطاق دائر حولَ رأسه يشدّ على جبهته

صداع الإمساك

قد يكون من أسباب الصداع الإمساك، وهو كثير الوقوع، وصاحبه يقوم من فراشه صباحاً بصداعه، وهو غير حاد، يصحبه اختلال مزاج ورغبة عن الطعام، وينظر صاحبه في أمره فيجد أنه قد فوّت على نفسه زيارة بيت الخلاء، أو هو .صداع يأتيه من بعد ليلة أسرف فيها في طعام أو شراب، عَصَت على أثرها أمعاؤه فلم تفرغ

صداع الروماتيزم

في بعض الأحيان قد يكون الروماتيزم وراء الصداع، فهو من أعراضه، وفي هذه الحالة يكون الصداع غالباً في مؤخر .الرأس والعنق، وصحبه إحساس بتعب عام وقلة ارتياح

الصداع المرضي

من أنواع الصداع ما يعرف بالصداعات المرضية، وقد سميت كذلك لأنها تعجز صاحبها فلا يستطيع أن يواصل عملاً، أو تحِد من كفايته، ومن أسمائها الأصدعة الصفراء، والأصدعة نصف الجمجمية، وهي بالإنجليزية مِجْران، وصفاتها .تختلف باختلاف الفرد، ولكن تجمعها صفات عامة

ونَصِفُ مثالاً نموذجياً منها فنقول إنه صداع يصحبه غثيان، فهو يأتي نوبات، يفرّق بينها أسبوع أو شهر أو زمن أطول، وهو يبدأ عادة باضطراب في البصر، فيرى صاحبه أضواء ترقص، وقد يرى نقاطاً، وقد يَعْمَى عمىً طارئا قصيراً، فلا

يرى أشياء في أوسط مجال البصر، أو أشياء على الجانب، وقد يأتي بعد ذلك ألم في الرأس غاية في الشدة، ينحصر في نصف واحد من الرأس (ومن أجل هذا سمي النصفي) وصاحبه يَمْشط شعره من فوقه فيتألم كثيراً، والمصاب يحسّ باختلال مزاج واسترخاء، ويحس بالدوار، ويمتنع عليه العمل كان ما كان، وينتهي الدور بأن يُفرغ المريض ما في المعدة، ثم يسقط على الفراش لينام.

صداع أورام المخ

هناك صداعات أخرى تنشأ من أسباب هي في الرأس ذاته، هي في المخ، ورم فيه، أو خرّاج، أو التهاب سحاء، وفي أول المرض يخف الألم، وموضعه الذي يحسّ فيه كون أي موضع في الجمجمة، ويكون الألم في الصباح عادة، ثم يخف كلما تقدم النهار، ويزيد فيه الانحناء أو التوتر، أو حمر شيء، أو حتى السعال، ومن خصائص هذه الحال تليْؤ، وباطراد المرض يبلغ صاحبه حالاً يشتد فيها الألم فلا يجد سبيلاً للخلاص إلا الرقاد في سكون كامل.

الصداع النفساني

ينجم هذا الصداع عن بعض اختلالات في الجسم يصحبها الصداع، ومن أمثلة ذلك حكاية فتاة كانت تشكو صداعاً مستمراً، وتتعاطى أقراصاً علها تذهب به فما يذهب، ودام الحال سنتين، وفحص الطبيب جسمها فلم يجد فيه ما يعزو إليه الصداع، فاتجه يفحص الفتاة نفسها، فعرف أنها متزوجة، وأن لها حماة تكرهها، وتتدخل في أمورها فتعكّر عليها صفوها، وهذه الحماة بدأت تدمر حياة هذه الفتاة بإهدار كرامة الزوجة إعلاناً في جمع من صاحباتها، وظل هذا الحادث حياً في ذاكرتها، لا تستطيع نسيانه أبداً. وبعدما اطّلع الطبيب على كل هذا عمل على تفادي أسبابه، وعندئذ فقط انقطع صداع الفتاة، فلم يعد إليها.

بعض دواعي الصداع واضحة جداً

الواقع يقول إن سبب الصداع لا يمكن تشخيصه في أحيان كثيرة. ومع ذلك، توجد تصنيفات محددة وواسعة للصداعات التي تكون عرضاً أو أعراضاً لشيء ويمكن بسهولة كشفها.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت مصاباً ببرد أو التهاب في الجيوب الأنفية وصداع بالقرب من مقدمة رأسك أو فوق صدغيك، فالافتراض الراجح هو إصابتك بصداع الجيوب الأنفية.

الصداع الذي قد يصعب تقييمه

الصداعات التي تصيب مؤخرة الرأس، تكون أصعب بعض الشيء في تقييمها. وغالباً توصف بكونها أعراضاً مصاحبة لضغوط حياتية أو توتر، ولذلك يطلق عليها صداع التوتر.

وهذه الصداعات يمكن أن تنجم عن تشنج في العضلات العلوية للظهر والأكتاف، وفي الأغلب يتلاشى هذا الصداع عندما تتم معالجة آلام العضلات. وصداع التوتر يمكن معالجته بمسكنات الألم، ومنها مثلاً الأسبرين والنابروكسين أو الأيبوبروفين.

مسكنات الألم.. حلّ مؤقت

معالجة الصداعات التوترية ـ التي تصيب مؤخرة الرأس ـ بالمسكنات ليس إلا حل مؤقت ولذلك باتت الحاجة ملحة لإيجاد طريقة لإراحة العضلات.

وقد وجد بعض الناس أن ملينات العضلات، فاعلة لكنها مجرد حل إسعافي محدود.

ويجد آخرون الراحة بأخذ دش ساخن، والبعض يستخدم ضمادة ساخنة أو يخضع لتدليك مساج لإراحة العضلات.

وبعض الناس وجدوا فائدة في وسائط الراحة التأملية، والبعض يلجأ إلى حلقات رياضة اليوجا لتخفيف التوتر.

الجلوس لفترات طويلة

الناس الذين يمكثون جالسين ساعات طويلة على كرسي مكتب، في مواجهة كمبيوتر، أو يقودون سيارة لمسافات بعيدة هم أكثر عرضة للصداعات التوترية، لأن العضلات تضيق وتتيبس وتسبب ضغطاً على قاعدة الجمجمة وعلى الجزء العلوي من العمود الفقري.

وينصح الأطباء أي شخص يشتبه في أن الصداع الذي يعانيه ناجم عن الأسباب السالفة، بأن يتوقف عن العمل بصورة متقطعة على مدار اليوم لتمديد وتمرين عضلاته قليلاً لتفكيكها وجعلها مرنة ومسترخية.

التهاب أعصاب مؤخرة الرأس

إذا كنت تعاني تيبساً في عضلات مؤخرة أكتافك، وفي الجزء العلوي من الظهر وفي الرقبة، من الممكن أن تصاب بصداع في خلفية الرأس، وأحياناً ينجم الصداع في مؤخرة الرأس عن أعراض أكثر تعقيداً ومن حالات يصعب تشخيصها.

وأحد الأسباب الشائعة لهذا النوع من الصداع ـ غير المرتبط بالتوتر ـ هو التهاب أعصاب مؤخرة الرأس الناجم عن صدمة أو رض، أو من التهاب يصيب عصب الأوكسيبتال عصب مؤخرة الرأس.

ولعل أفضل طريقة لتشخيص هذا الالتهاب ـ الذي يصيب أعصاب الرأس الخلفية ـ هي أن يقوم الطبيب بعمل تخدير موضعي لكي يتمكن من معرفة ما إذا كان تجميد العصب يريح المصاب أم لا.

وفي الأغلب يصف الأطباء عقار غابابينتين الذي يتميز بفعاليته ونجاعته في معالجة آلام الأعصاب.

التهاب أوردة جانب الرأس

هناك حالات نادرة، يعاني فيها بعض الأشخاص من حالة تسمى بالتهاب أوردة جانب الرأس، وهو عرض قد يؤدي إلى الإصابة بالعمى.

وهذا النوع من الصداع يحس به المصاب عادة على جانبي الرأس، لكنه يظهر أيضاً في مؤخرة الدماغ بسبب تجاور ومحاذاة أوردة خلفية الرأس مع الأعصاب أعصاب خلفية الرأس.

وعامة يصيب هذا الصداع من تخطوا سن الخمسين، فإذا كنت ضمن هذه الفئة العمرية وتعاني على نحو مفاجئ

.صداعاً في مؤخرة الدماغ، فاستشر طبيباً في أسرع وقت ممكن

وحتى إذا كنت تشغل وظيفة تتطلب منك الجلوس لفترات طويلة، لا تفترض أنك مصاب فقط بصداع توتري بسيط، فهنالك الكثير من الحالات الأشد خطورة والتي يمكن للصداع في مؤخرة الرأس أن يكون من أعراضها. ولذلك ينبغي .عليك استشارة طبيب إذا اختبرت أي نوع من أنواع الصداع الذي يصيب خلفية الدماغ

وفي الأغلب، يمكن معالجة صداعات مؤخرة الرأس بعقاقير مقاومة الالتهابات التي لا تحتوي على ستيرويد، وبإجراء .تدليك للكتف والرقبة، ووضع ضمادة ساخنة، أو ببعض تقنيات الإراحة والهدوء

.والأمر المهم الذي ينبغي تذكره هو ضرورة مقابلة الطبيب إذا عانيت صداعاً استمر معك لأكثر من يوم

علاقة التغذية بالصداع

.لا شيء يمكن أن يكون أكثر إزعاجاً من الإصابة بالصداع بانتظام

.فالصداع يعطل حركة المصاب به ويثير أحياناً شعوراً بالنرفزة والاستثارة

وهنالك كثير من العوامل التي تسبب هذه الآلام، ولكن الأمر المهم هو أن ندرك أن الطعام يمكن أن يخفف أو يفاقم .الصداع

.فثمة أغذية تحرض الالتهابات وأخرى تقاومها

أما الأطعمة التي تفاقم الصداع فإنها تحتوي عادة على مادة تايروسيس (مادة مجبنة)، وهذه المادة تتحول لمادة تايرامين .وهي مادة أمينية في أجسامنا، وهذه المادة الأمينية الحمضية تسبب تخثر الأوعية الدموية في الدماغ

الأغذية التي ينبغي تجنبها

.منتجات الألبان عامة، خاصة الأجبان المتخمرة والصلبة، وكلما كان الجبن صلباً تزداد مقدرته على التسبب بالألم

.الشوكولاته، والقهوة السوداء، والمُحليات المصطنعة

.صلصة أو مرقة الصويا غير العضوية

.الأغذية المعلبة التي تحتوي على مواد حافظة

بعض الناس لا يستطيعون تحمل الغلوتين العناصر الغروية، ولذلك ينبغي تجنب الدقيق الأبيض لتخفيف الصداع .النصفي

.والحبوب الأخرى التي تحتوي على غلوتين هي: الشعير والشوفان

.بعض الناس ينتابهم صداع بعد تناولهم للمكسرات

.الإفراط في احتساء الكحول يسبب ألماً أعمق من الدوار التقليدي

.تجنب الإفراط في تناول السُكّر والمُحليات

.التوابل والبهارات الكثيرة تخلق حالة من عدم الارتياح

.الإكثار من الملح يؤدي لحجز المياه في جسم الإنسان ويحفز الصداع

.عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم التي تؤدي بدورها إلى لشعور بعدم الارتياح

الصداع لدى الأطفال

الصداع لدى الأطفال أحد الأسباب الرئيسة التي تستدعي عرضهم على الطبيب. لأن أسباب الصداع لديهم عديدة، .فالأطفال دائماً يشكون من الصداع بمعدل نحو 7% منهم و15% من اليافعين

والصداع يمكن أن يؤثر سلباً في أنشطة الطفل. فالأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي. لا تشخص حالتهم بدقة لهذا لا يعالجون. ولا بد من تتبع تاريخ المرض وعدد حالات حدوثه ومدة استمراريته وشدته والأعراض المصاحبة له. وهل في تاريخ العائلة حالات صداع نصفي؟ لأن هذا مؤشر لتشخيصه، والأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي .وزغللة بالعين vertigo لديهم تاريخ مسبق من المعاناة من مرض الحركة والدوار

ويعاني 5% من الأطفال و17 % من اليافعين من الصداع النصفي. و60% من الأطفال الذين يعانون من الصداع .النصفي من الذكور و70 % منهم لهم تاريخ أسري للصداع النصفي في العائلة

والأطفال أغلبية صداعهم النصفي من النوع العادي الذي لا يؤثر في الحركة والرؤية عكس الصداع النصفي التقليدي الذي يسبب زغللة في العين ووهن في العضلات، والأطفال الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية 15% منهم يعانون .من الصداع المتردد الذي يكون سيئاً في الصباح أو الذي يحدث في نفس الوقت كل يوم

والألم يتغير حسب وضع الرأس، وقد يقع في العينين. ويستمر الرشح والاحتقان والكحة لأكثر من 10 أيام وقد تظهر الحمي. ويمكن ظهور الصداع نتيجة التربنة أو خبطة بالرأس وقد يكون حاداً وقد يستمر لعدة شهور. وقد يكون بسبب .الصرع. ولاسيما بعد النوبة أو قبلها

الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

.ربطت دراسة ألمانية بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ

وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعتري الجسد وعدم القدرة على التركيز، فضلاً عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة ـ برأي الدراسة ـ تمتد آثاره أحيانا .إلى فقدان المادة الرمادية في قشرة المخ

وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب بجامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر لمجلة برجيت وومان الألمانية إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن

.يتحرر من الألم مطلقاً

وأشار دينر إلى أنه لا يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر واستهداف ذلك .السبب ومعالجته. وأضاف حينها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة

كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين قائلاً هناك نحو 243 نوعاً لصداع الرأس مدرجة بالقائمة .التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع المختلفة، وفيها يحتل الصداع النصفي المركز الأول

وحذر دينر قائلاً من وصلت حالته إلى درجة متقدمة يحتاج معها إلى تناول المسكنات بصفة متكررة مثلاً في عشرة أيام .من الشهر، لن يجدي معه العلاج نفعاً

ونصح بنوع من العلاج المتكامل الذي يجمع بين الأدوية وعلاج السلوك المعرفي مثل تمارين الاسترخاء وأساليب التخلص من التوتر والقلق والممارسة الدائمة لرياضة زيادة قدرة التحمل حتى يتم تحاشي إحداث أي ضرر بالمادة .الرمادية في المخ

يشار إلى أن المادة الرمادية تسمى كذلك بسبب لونها الظاهر للعين المجردة، وهي تمثل قشرة المخ. وتبيّن تحت الملاحظة المجهرية أن هذه المادة مكونة أساساً من أجسام رخوية نجمية الشكل تشكل أجسام الخلايا العصبية، في .حين أن المادة البيضاء يتكون قوامها من الألياف العصبية

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©