



تعزيز الصحة
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



مملكة البحرين



الصداع

إعداد: د. أمل الجودر
رئيس قسم التثقيف الصحي
تصميم حنان عبدالأمير، أخصائي إعلام

المقدمة

من منا لم يشتكي في وقت ما من ألم برأسه مهما كان عمره أو جنسه فالكل سواسية عند الصداع هذا الضيف الثقيل الذي يأتي بدون إستئذان، ما هي نسبة إنتشاره؟ وما هي أنواعه؟ وما أسبابه؟ وكيف يتصرف المصاب إزاءه؟ كلها أسئلة تحتاج لإجابة سنحاول في هذا الكتيب أن نجيب على هذه التساؤلات.

أولاً: نسبة إنتشار الصداع

لقد قدر أن حوالي 90% من سكان العالم يقاسون آلام الرأس لفترة أو أخرى، ويعتقد بأن أكثر من نصف الزيارات إلى عيادات الأطباء لها علاقة بآلام الرأس حيث تشير بعض الإحصائيات الطبية إلى أن أربعين مليون شخص يعانون من آلام رأس حادة تدفعهم إلى إستشارة الطبيب أو إلى تقليص نشاطهم اليومي، وينفق أكثر من نصف بليون دولار سنوياً على عقاقير مهدئة للآلم معظمها للصداع.

ثانياً: أسباب الصداع

من المهم جداً معرفة أن الصداع عارضاً وليس مرضاً بحد ذاته ولذلك يجب على الطبيب معالجة السبب وليس العرض، فالعارض ليس إشارة على أن شيئاً ما خطأ. وهنا لابد أن نوضح أن الإشارات تختلف عن العوارض فالعارض هو ما يحس به المريض أي ألم الرأس في حالة الصداع ولا يعني هذا بالضرورة وجود مشكلة بالرأس نفسه فقد يكون سبب المشكلة خارج الرأس بينما الإشارات فهي العلامات التي يشخصها الطبيب كعضلات مشدودة في الوجه أو الرقبة أو ارتفاع في ضغط الدم أو الأرتفاع في درجة الحرارة وهكذا ومتى وجد الطبيب هذه الإشارات فإنها تعني أن سبب المشكلة بها. وفي دراسة أجريت على المصابين بالصداع في أسكتلندا تبين أن 50% منهم يشتكي من صداع غير محدد أو الصداع المركب وهو الصداع الجامع لنوعين في نفس الوقت وهما صداع الأوعية الدموية وصداع التقلص العضلي، 20% صداع الأوعية فقط و10% صداع التقلص العضلي و20% الباقية تعود أسباب الصداع عندهم إلى أسباب في داخل الجمجمة وأسباب خارج الرأس معظمها نتيجة إرتفاع درجة الحرارة لأي سبب كان ومن مجرد زكام بسيط إلى إنتهاب السحايا ولحسن الحظ أن الأسباب الخطيرة كأورام

المخ أو مرض الجلوكوما الحاد أو التهاب السحايا لا تشكل إلا نسبة ضئيلة بين حالات الصداع.

ثالثاً: أنواع الصداع

1-3 صداع التوتر أو التقلص العضلي:

أكثر الأنواع شيوعاً وأطولها مدة تصل إلى الشهور أو سنين عديدة وعادة ما تنتج هذه الآلام من الإجهاد والضغط سواء منها المهنية أو المنزلية وفي الغالب يكون على هيئة الآلم في الجانبين وقد يصفها المريض بشيء يضغط على رأسه تبدأ بالتدرج ويستمر لساعات وأيام للنوبة الواحدة لتعاود الظهور مرات ومرات قد تستمر لسنين عديدة. يتميز المصابون بانهم يتعرضون لتوترات كثيرة لا يستطيعون التأقلم معها فينتج عندهم آلام وقد يخفي صداع التوتر المزمن تحته حالة إكتئاب ومن الأسباب البسيطة والتي يمكن المحافظة عليها الجلوس بطريقة صحيحة والنوم على وضعية صحيحة إذ أن الأوضاع الخاطئة تنتج عنها التقلصات العضلية.

2-3 صداع الشقيقة أو الصداع النصفي

يتميز بنوبات من الصداع الحاد ويكون المصاب معافياً بينما قد تسبق النوبة حالة تسمى بالندير وفيها يحس المريض بخدر موضعي أو زغلة بالنظر تستمر لأربع إلى 6 ساعات بعدها يبدأ الصداع الحاد المصاحب للغثيان والقيء أحياناً. ينتشر هذا النوع من الصداع بين العائلات وقد تكون له مسببات تؤدي إلى حدوث النوبة تختلف هذه المتسببات من شخص لآخر وعادة تكون لأحد هذه الأسباب:

▪ الطعام:

وجد أن هناك أنواعاً من الطعام قد تؤدي إلى الصداع مثل الشوكولاتة، الأجبان، المكسرات خاصة البندق، اللحوم المخنة، المشروبات الغازية، مادة أحادية جليتونمات الصوديوم والتي تستخدم كبهارات في أطعمة الشرق الأقصى وعلى المريض ملاحظة ذلك.

- القلق والإجهاد.

- الدورة الشهرية.
- حبوب منع الحمل المركبة المحتوية على الأسروجين.
- الجوع.
- الضوء المباشر.
- الرطوبة العالية.
- قلة النوم أو الإفراط في النوم.
- التدخين - الروائح والأبخرة.

3-3 الصداع المتعاقب

يتميز بأن يتصاحب مع الصداع في جانب واحد من الرأس تعرق، تدميع عين، خروج لعاب، سيولة في الأنف وتوهج في الجانب المصاب في الوجة تحدث النوبة 6-8 مرات في اليوم وتستمر كل نوبة من دقائق بسيطة إلى ساعتين لعدة أيام أو أسابيع ثم تتعاقب الحالة بعد فترة.

3-4 الصداع عند الأطفال

قد يطلق الطفل كلمة صداع على أي ألم بالوجة أو بالأذن أو حتى العين ويشكل إرتفاع درجة الحرارة السبب الرئيسي للصداع عند الأطفال. الصداع المزمن عند الأطفال الأكبر سناً أو صداع الشقيقة أو النصفي الذي قد يظهر على طفل في الثالثة من عمره فقط ونادراً ما يكون لسبب خطير كورم المخ وقد يستخدمه الطفل للتعبير عن رفضه لشيئ.

3-5 الصداع عند المسنين

تقل نسبة حدوث الصداع الناتج من التوتر أو من الشقيقة عند المسنين وقد يكون الصداع هنا نتيجة إرتفاع ضغط قاع العين أو إتهاب الفقرات العظمية للرقبة أو إتهاب أوعية المخ الذي ينتج عنه الصداع جانبي حاد مع عدم وضوح بالرؤية وإرتفاع في درجة الحرارة وغثيان وألم بالعضلات.

رابعاً: متى يجب إستشارة الطبيب

تجب إستشارة الطبيب في الحالات الآتية:

- الصداع حديث العهد خاصة للصداع الذي يبدأ بعد سن الخمس والثلاثين لأول مرة.
- تغير في شكل الصداع المعتاد.
- الصداع المصاحب لمشاكل بالنظر كرؤية الشيء إثنين.
- زيادة الصداع عند حمل الأشياء أو السعال والعطاس.
- الصداع المصاحب لإرتفاع درجة الحرارة مع تشنجات.
- صداع مع عدم إستطاعة ثني الرقبة.
- الصداع المصاحب لقيئ مندفع إلى الأمام.
- الصداع اذي يوقظ صاحبه من النوم.
- الصداع الناتج من إصابة على الرأس.
- الصداع عند شحص يعاني من الذبحة الصدرية أو هبوط بالقلب أو عيوب بصمامات القلب.

خامساً: التشخيص

كما تم ذكره سابقاً أن الصداع عرضاً وليس مرضاً وعليه لا بد من تشخيص سبب الصداع أولاً لذلك يعتمد التشخيص بالدرجة الأولى على الوصف التفصيلي للآلم متى يحدث؟ وكيف يبدأ؟ وكيف ينتهي؟ ما الأمور التي تزيد سوءاً وما الأمور التي تخففه؟ ألخ إذ أن معظم الحالات قد يتم تشخيصها من هذا الوصف وقد يتطلب الأمر قياس درجة الحرارة أو الضغط، فحص قاع العين، عضلات الرقبة أو غيرها من تحاليل للدم أو أشعة المهم أن الطبيب وحده هو الذي يحدد نوع الفحص الإكلينيكي أو المختبري الذي يحتاجه المريض فقد لا تتطلب حالة ما أي فحص وقد تتطلب أخرى أنواعاً من الفحوصات قد تصل إلى فحص الكمبيوتر المقطعي لمعرفة السبب فليس هناك قائمة واحدة للفحوصات تجري لكل مريض يشتكي من الصداع إنما كل مريض حالة قائمة بذاتها يطلب لها الفحص والتحاليل مع ما يتناسب معها ومن المهم جداً أن يصارح المريض طبيبه المعالج

بما يعتقد هو سبب الألم هل المريض خائفاً أو قلقاً بأن ما يعانيه من صداع نتيجة مرض خطير كسرطان لا قدر الله أو أسباب نفسية ومشاكل إجتماعية إذ أن مناقشة هذه الأمور مع الطبيب المعالج تعود بالنفع الكبير على المريض وتساعد الطبيب على التشخيص والعلاج.

سادساً: دور المريض المصاب بالصداع في العناية بنفسه.

6 – 1 صداع التوتر

الوقاية:

التعامل مع الضغوط بطريقة سليمة.

مراعاة وضع الرقبة عند الجلوس على المكتب أو النوم.

تغير أنماط الحياة إلى أنماط صحية كمزاولة الرياضة والإسترخاء.

العلاج:

تناول المسكنات البسيطة كالبنيدول أو الأسبرين عند بداية الإحساس بالألم وعدم الخوف من الإدمان عليها فهذه المسكنات لا تسبب الإدمان وأخذها في بداية الألم تجهض النوبة في بدايتها.

صداع الشقيقة أو النصفي

الوقاية

الإبتعاد عن المسببات متى عرفت وبإمكان المريض ملاحظة النوبات وقائمة المسببات اليت سبق ذكرها فلو لاحظ إن هناك سبباً يتكرر مع نوبات الصداع أبتعد عنه.

قد يصف الطبيب نوعاً من العلاج لبعض الحالات للوقاية من النوبات.

العلاج:

الإنتقال إلى حجرة هادئة مظلمة عند حدوث النوبة.

كمادات ماء باردة.

أخذ المسكنات البسيطة كالبندول والأسبرين عند بداية النوبة.

في الحالات الشديدة قد يصف الطبيب أنواعاً أخرى من العلاج.

العلاج بالوخز بالأبر الصينية.

الصداع المصاحب لأسباب أخرى

يعتمد العلاج على السبب فإذا كان السبب يعود لإرتفاع ضغط الدم لزم معالجة

الضغط وإن كان نتيجة إلتهاب حاد في الجيوب الأنفية لزم علاجها بالمضادات

الحيوية وإن كان نتيجة إرتفاع درجة الحرارة لزم أيضاً معرفة السبب ومعالجته هل

إلتهاب فيروسي يعالج بالمسكنات المخففة للأعراض أو إلتهاب بكتيري لابد أن يعالج

بالمضادات الحيوية إما إذا كان نتيجة إرتفاع ضغط قاع العين، فيعالج بالأدوية

الموضعية والعامّة لتخفيض الضغط وهكذا لابد من معرفة السبب ثم معالجته.

سابعاً: الخلاصة

▪ إن الصداع عرضاً وليس مرضاً بحد ذاته.

- الكل يشتكي من ألم براسه.
- معظم أسباب الصداع تعود إلى ضغوط وتوتر بالحياة أو تمدد وتوسع بالأوعية الدموية.
- مصارحة الطبيب بجميع الأعراض وبماذا يظن المريض سبب صداعه ضرورياً لتشخيص سبب الصداع.
- معرفة السبب المؤدي إلى الصداع لازم للوقاية منه ولعلاجه.
- أخذ المسكن البسيط كالبندول والأسبرين في بداية الألم يجهض الصداع.
- هناك حالات لا بد فيها من إستشارة الطبيب ولا بد من معرفتها من قبل الناس ليستشيروا الطبيب.

المراجع

- ❖ الآلام الرأس الأسباب والعلاج – تأليف شيدلرهابي – ترجمة غسان ضو
- ❖ Family Medicine – Rice-Brian Hennen – David B Shires – Donald I.