




الصداع... أنواعه... ومسبباته



د. وليد الديب
مستشفى الحمادي - الرياض



يعد الصداع من المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان وأكثرها شيوعاً، ويعرف الصداع بأنه ألم ينشأ في الرأس لذلك تتعدد أنواعه، وتتعدد مصادره.. فالرأس أكثر المناطق حساسية بالجسم، يحتوي العينين والأذنين والجيوب الأنفية والمخ والأسنان والغدد الليمفاوية، وهيكل الرأس هو الجمجمة التي تكسوها العضلات ومن فوقها الجلد والشعر.

ويمكن تصنيف الصداع إلى قسمين: صداع أولي، وهو الصداع الناتج عن علة بالمخ ومتعلقاته، ويمثل ١٠% من أنواع الصداع، وصداع ثانوي وهو الناتج عن علة خارج الدماغ (غير المخ) وهو يمثل حوالي ٩٠%، والصداع مرض مزعج ولكنه ليس كله بالخطير، ومنه ما هو حاد ومنه المزمن.



الحدوث وقد تحدث عدة مرات أسبوعياً والصداع النصفي مؤلم ولكنه ليس خطيراً.

طرق العلاج

علاج وقائي، ويستخدم هذا النوع من العلاج في حالات النوبات المتكررة والتي تفوق ثلاث نوبات شهرياً، ويستخدم في ذلك بشكل مستمر أنواع معينة من الأدوية، بعض الأدوية المضادة للصرع مثل عقاقير التويبرامات وافالبوروات الصوديوم والكاربامازين.

علاج مجهض للنوبات، وهذا النوع من العقاقير يستخدم عند بدء نوبة الصداع مثل عقار الارجوتامين وسوماتريبتان ورويزاتريبتان وزلوميتربتان.

طرق وقائية: مثل تجنب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة بشدة أو المنخفضة بشدة، وتجنب الإجهاد الذهني والجسماني وتجنب الحرمان من النوم أو الطعام لفترات طويلة وتنظيم مواعيد النوم وتجنب التدخين والمنبهات وتجنب مشاهدة التلفاز وممارسة ألعاب الكمبيوتر والتحدث المباشر في الجوال لفترات ممتدة.

اشهر انواع الصداع

الصداع النصفي (الشقيقة)

وهو أشهر أنواع الصداع، ويصيب حوالي ٢٥٪ من النساء وحوالي ٨٪ من الرجال، ويمكن أن يكون نصفيًا ولكن الغالب منه يشمل عموم الرأس، وقد يشمل مؤخرة الرأس وقد يكون في الجبهة، وهو في الأصل صداع وعائي المنشأ أي أن مصدره هو شرايين المخ حيث تنقبض هذه الشرايين ثم تتسع بشكل مفاجئ لأسباب غير معلومة ومن ثم يحدث الألم، وهو قد يحدث أثناء النوم، بدرجات متفاوتة وهو دائماً صداع نابض، وله أعراض مصاحبة مثل الغثيان، والقيء وعدم احتمال الضوء والصوت، وقد يسبقه إنذار بصري مثل بقع أن نقط معتمة في مجال الإبصار أو هالات وخطوط متعرجة مضيئة وملونة أو فقدان لحظي للبصر.

ويحدث هذا النوع من الصداع في نوبات تباغت المريض وتستمر من بضع دقائق إلى بضعة أيام، وقد تصطحب هذه النوبات بعض المضاعفات مثل الخزل النصفي المؤقت، وتختلف هذه النوبات من حيث معدل حدوثها فقد تكون نادرة

الصداع العنقودي

وهو أقل انتشاراً ويأتي على هيئة نوبات موسمية أو شبه موسمية وقد يصيب الشخص مرة واحدة في حياته، ويستمر من أيام إلى أسابيع وهو صداع شديد يشبه الوخز ويتركز في إحدى العينين وما حولها ولا يسكن عند النوم ولا يستجيب للمسكنات العادية ويختلف هذا النوع من الصداع عن الشقيقة.. ولكنه يشبه آلام العصب الخامس.. ويمكن للطبيب المتخصص أن يفرق بين هذه الأنواع من الآلام.

ويعالج هذا النوع من الصداع بالكورتيزون وبعض مضادات الصرع مثل الكاربامازيبين وأودية الاكتئاب ثلاثية الحلقات.

صداع ارتفاع ضغط المخ الحميد

وهذا نوع من الصداع يتميز بآلام شديدة في المناطق الخفية من الرأس وينتج عن زيادة في كمية السائل النخاعي ما يؤدي إلى زيادة بالضغط داخل الدماغ وتكمن خطورة هذا الصداع في أنه يؤدي إلى احتقان ثم ضمور بالأعصاب البصرية ويتم العلاج باستخدام مدرات البول أو البذل النخاعي أو بتحويل مسار السائل النخاعي جراحياً.

صداع التهاب الجيوب الأنفية

وهو صداع غالباً ما يكون جبهياً أو بمناطق الوجنات ويكون مصحوباً بإفرازات مخاطية خلف الأنف، ومن خصائصه أنه يزداد في شدته عند الإنحناء للأمام مثل وضع السجود، ولا يزول هذا الصداع إلا بعلاج الجيوب الأنفية.

أنواع أخرى من الصداع

هناك أسباب أخرى عديدة للصداع مثل مشاكل الأسنان، والإمساك، والجوع، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية الوعائية بشقيها النازفة والانسدادية، وأورام المخ الحميد منها والخبيث، وبعض الأدوية الموسعة للشرايين التاجية، ومشكلات الأذن والأمراض الروماتيزمية والجلوكوما وضعف الإبصار وارتفاع حرارة الجسم.

وإذا كان الصداع حاداً وشديداً ومصحوباً بأي من الأعراض التالية: الغثيان والقيء، تشوش الإبصار، طنين الأذن، صداع يوقظ من النوم، تشنجات واغماء، ضعف أو خذل بأحد الأطراف، ففي هذه الحالات يجب استشارة الطبيب على الفور ودون تأخر.



هناك دور للطعام في حدوث نوبات الصداع النصفي، إذ بعض الأطعمة تكون سبباً لحدوث نوبات الصداع النصفي في بعض المرضى مثل أنواع الجبن التي تحتوي على مادة التيرامين كالجبين الأبيض القديم والجبن الرKFورت وكذلك الشوكولاتة والمنهبات مثل القهوة. ولكن لا يمكن تطبيق هذا على كل المرضى، فهناك اختلافات فردية من شخص لآخر.

الصداع التوترى

وهذا النوع من الصداع منتشر وخصوصاً بين السيدات، وفيه يصف المريض هذا الصداع بإحساس بشيء ضاغط على الرأس أو إحساس بحرقة أو حرارة بالرأس ويكون مصحوباً عادة بالآلام بالرقبة وأرق وتوتر نفسي، ويحدث هذا الصداع نتيجة لتقلص العضلات المحيطة بالجمجمة والرقبة، ويستمر لأيام وأسابيع ويعالج هذا النوع من الصداع بالأدوية الباسطة للعضلات والأدوية المضادة للقلق والاكتئاب، وهناك علاج غير دوائي مثل ممارسة الرياضة والتدريب على الاسترخاء.