

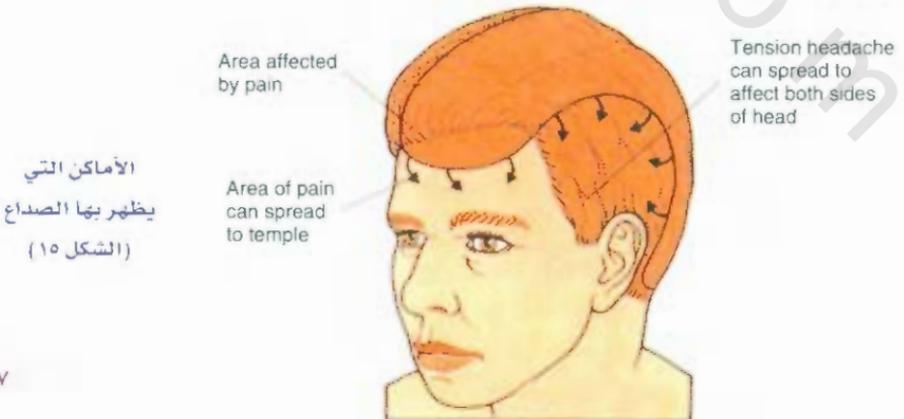
## الصداع

يعتبر الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً في الحياة اليومية ونجد أن عدداً قليلاً من الناس هم الذين لم يصابوا به وذلك لأن أجزاء الوجه والرأس غنية بالأعصاب الحسية والحركية والذاتية وتشمل هذه الأجزاء حاسة النظر والتذوق والشم كما أن للوجه والصوت أهمية بارزة لأنها أدوات للاتصال والانفعال وعليه فإن هذا الجزء من الجسم والذي يتم من خلاله اتصالنا بالعالم الخارجي أكثر عرضة للآلام العضوية والآلام المصاحبة للحالات النفسية توجد بكثرة في منطقة الرأس والرقبة بالقياس ببقية أجزاء الجسم.

### ما هي انواع الصداع واسبابه؟

#### صداع التوتر العضلي:

يعتبر من أكثر أنواع الصداع شيوعاً ويوصف هذا النوع من الصداع بأنه حزام حول الرأس أو ضغط في أعلاه أو شد من خلفه، وينتج الألم عن زيادة في الشد العضلي مما يحفز نهايات الأعصاب الموجودة في السفاق العضلي. كما ينتج الألم في المنطقة الصدغية عن تقلص العضلة الصدغية ويظهر عند الأشخاص الذين يطبقون على فكهم بشدة ولمدة طويلة تحت تأثير التوتر العصبي الأمر الذي يؤدي إلى ألم في الوجه نتيجة زيادة الشد في عضلات المضغ.



تتفاوت مدة الصداع الناتج عن الشد العضلي من شخص لآخر وقد يزول بعد بضع دقائق وقد يدوم لأسابيع. أما فروة الرأس فتكون في الغالب مؤلمة عند اللمس عليها ويصاحب ذلك تصلب وصعوبة الحركة في الرقبة ويمكن تحفيز الألم الحاد بواسطة الضغط على مناطق صغيرة في عضلة أو أكثر في منطقة الرقبة والأكتاف (Trigger points).

يجب أن يركز الفحص الطبي على الأسباب الأخرى للصداع كالتهاب الفقرات العنقية وأمراض الجيوب الأنفية، والعين، واعتلالات المفصل الفكي الصدغي، والأسنان.



(الشكل ١٦)

أما العلاجات الممكنة فتشمل العلاج بالأدوية والعلاج الطبيعي والعلاج النفسي وعلى سبيل المثال فإن استعمال الحرارة الموضعية والدلك بالموجات الصوتية وحقن مواضع التحفيز بالتخدير الموضعي قد يؤدي إلى التخفيف السريع للألم، كما تساعد المسكنات الخفيفة والمهدئات البسيطة والأدوية المرخية للعضلات.

### الصداع الوعائي:

الألم الناشئ عن الأوعية الدموية في الوجه والرأس له طبيعة نابضة مغايرة للوجع الثابت أو الألم الطاعن الناشئ عن الشد العضلي. يظهر هذا الألم في الاعتلالات العامة التي تصاحبها الحمى، وعند البعض بعد احتساء الكحول أو بعد التمارين الرياضية الشديدة، أو عند المكوث في الغرف الحارة الرديئة التهوية.



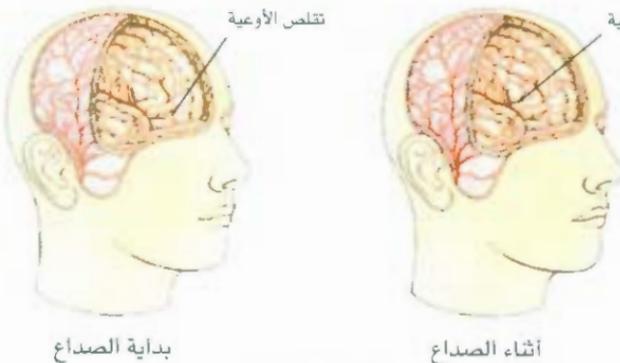
**الشقيقة:**

تعتبر هذه الحالة قديمة جداً حيث عرفها ابوقراط منذ ٢٤٠٠ سنة ووصفها جالينوس بألم نصف الرأس في منتصف القرن الثاني الميلادي يصيب هذا الصداع ١٠-٥ ٪ من البالغين وهو أكثر شيوعاً بين النساء، وقد يظهر المرض في فترة المراهقة أو في مقتبل مرحلة البلوغ كجزء من أعراض مختلفة تتراوح ما بين القيء وعسر الهضم الذي يظهر أثناء فترة الطفولة مروراً بالشقيقة إلى الدوار في الشيخوخة. وغالباً ما يجد الطبيب تاريخاً للمرض في عائلة المصاب.

**الشقيقة التقليدية (Classical migraine):**

يتم تشخيص هذه الحالة عندما يعاني المريض من أعراض أولية تشمل اضطراب الرؤية وتكون على شكل وميض ضوئي حاد وصعوبة في تكيف النظر. وفي بعض الأحيان خلل في الرؤية المحيطة ونادراً ما تكون هذه الأعراض دائمة.

وتأتي هذه الأعراض نتيجة تقلص بالشرايين الدماغية يعقبها تمدد لهذه الأوعية عند ظهور الصداع. يتميز الألم بأنه نصفي (يشمل نصف الرأس)، وشديد وقابض ومصحوب بخوف من الضوء والغثيان أو القيء. يظهر الألم في المنطقة الأمامية الصدغية من الرأس أما إذا كان الألم في المنطقة القذالية فإنه يكون مصحوباً بالدوار، ويصاب المريض بعدم اتزان وقيء إذا كان الاعتلال الأساسي في الشريان القاعدي (Basilar artery).



(الشكا، ١٧)

وقد يكون الألم بالغ الشدة وعلى الرغم من أنه ورد بأن التمدد الوعائي هو السبب فإن فرط الحساسية لزيادة الأمينات مثل 5-هيدروكسي تريبتامين والهستامين في مجرى الدم قد تكون هي السبب الرئيسي حيث إنه معروف بأن هاتين المادتين تسببان الألم. وقد يكون فرط الحساسية للأمينات مثل: التايرمين الموجود في بعض الأطعمة هو سبب الشقيقة المتعلقة بنوع الغذاء عند بعض المرضى.

من أكثر الأغذية شيوعاً في تسبب هذا النوع من المرض هي: الشكولاتة (٧٤٪) - الجبن (٤٧٪) - الحمضيات (٣٢٪) - الكحول (٣٥٪) وخصوصاً النبيذ الأحمر.



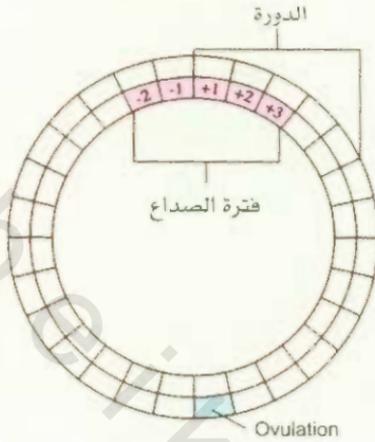
كيفية انتشار الصداع

(الشكل ١٨)

وبجانب التأثير الوعائي فإن هناك أعراضاً تظهر نتيجة اعتلال الجزء تحت المهاد (Hypothalamus) وتشمل تغيراً في توازن الماء مع زيادة في العطش واحتباس البول قبل النوبة، ثم زيادة في التبول من بعدها. وقد تزداد الشهية للطعام قبل ظهور الصداع وتزول نهائياً أثناء النوبة عندما يظهر القهم (Anorexia) أو عدم الشهية والقيء، وقد تكون هناك زيادة في الرغبة في النوم. وقد يظهر في أول

الأمر تغير في المزاج مع الابتهاج أو الهياج، أما خلال النوبة فقد يصاب المريض بالآكتئاب والعدوانية وأحياناً يعقب ذلك عودة لحالة الابتهاج.

من الملاحظ أن مرض الشقيقة في فترة ما قبل الطمث شائع عند النساء وهذا يشير بأن التغيرات الهرمونية تلعب دوراً جزئياً في ترسيب نوبات الشقيقة. ومما يدعم ذلك احتمال ظهور النوبات بعد الولادة في حين أنها تختفي أثناء فترة الحمل في ٨٠٪ من المصابات وتسبب حبوب منع الحمل زيادة



الصداع أثناء الدورة الشهرية  
(الشكل ١٩)

في عدد النوبات أو ظهور الشقيقة في النساء اللاتي لم يصبن بها من قبل.

وأيضاً قد تؤدي نوبة الشقيقة في أحيان نادرة إلى اعتلالات عصبية كتشوش الحس وضعف أو شلل العضلات في نصف الجسم المصاب وربما عسر الكلام أو خلل في مجال النظر.

**وعلى ذلك فإن الخواص الأكثر شيوعاً لصداع الشقيقة هي:**

- ١- يصيب الألم جهة واحدة من الرأس أو الوجه.
- ٢- يكون الألم قوياً ونايضاً.
- ٣- يترافق الألم مع حساسية مفرطة للضوء والضجيج.
- ٤- يصاحب الألم غثيان أو قيء.
- ٥- تزداد حدة الألم أثناء الحركة وخصوصاً الانحناء لأسفل.
- ٦- يحدث الألم في الغالب خلال عطلات نهاية الأسبوع أو بعد إجهاد.
- ٧- يصيب الألم النساء عادة خلال فترة الطمث أو قبل أو بعد بيومين.
- ٨- يلاحظ المصاب بالشقيقة تاريخاً لهذا المرض في عائلته.
- ٩- تثير بعض الأطعمة الألم مثل: الجبن والشوكولاتة غالباً بعد ٦ ساعات من تناولها.

### العوامل المثيرة لصداع الشقيقة:

- ١- الجوع: نتيجة تأخير الوجبات أو إهمال بعضها أو تناول كميات غير كافية.
- ٢- بعض أنواع الطعام: مثل الجبن والشكولاتة والقهوة.
- ٣- اضطرابات النوم.
- ٤- آلام الرأس والرقبة: مثل: آلام العين والأنف والأسنان.
- ٥- العوامل النفسية: مثل القلق والتوتر.
- ٦- عوامل بيئية: مثل الضوء الشديد وتغيرات الطقس والسفر والإجهاد.
- ٧- التغيرات الهرمونية في النساء: الحمل - الدورة الشهرية - بعض حبوب منع الحمل.

### ❖ ملاحظات هامة:

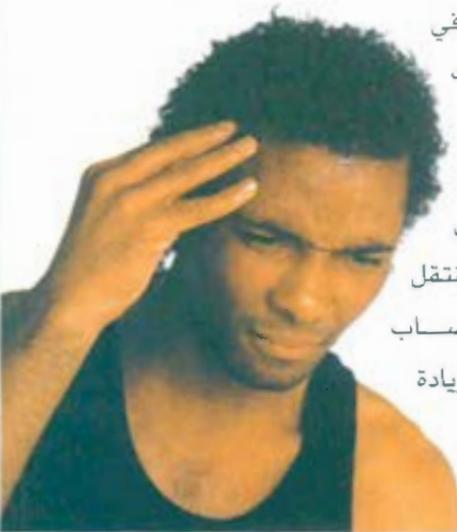
- الشقيقة تحدث على شكل نوبات تستمر من ٤-٧٢ ساعة وتكون مصحوبة بغثيان وقيء.
- تكرار النوبات يختلف من شخص لآخر كما يختلف في الشخص نفسه.
- الشقيقة تحدث في النساء أكثر من الرجال ونادراً ما تحدث بعد سن الخمسين.
- التغيرات في كمية الدم المتدفق إلى المخ تعتبر السبب الرئيس للشقيقة ولكن لا يمكن إغفال دور العوامل المثيرة للصداع.

## العلاج:

- 1- في بداية النوبة تستعمل المسكنات البسيطة كالإسبرين وقد تكون مفيدة ولكن استعمال مستحضرات الأرجوتامين هو العلاج المعتاد حيث إنه قد يجهض النوبة إذا أعطى في حالة مبكرة.
- 2- أثناء النوبة يكون العلاج بواسطة المسكنات ومستحضرات الأرجوتامين وعندما تكون النوبة شديدة يمكن إعطاء 0.5 ملجم أرجوتامين في العضل. كما يجذب المريض أن يجلس في غرفة مظلمة وغالباً ما يود أن يخلد إلى النوم عند قرب النوبة.
- 3- الوقاية تكون بالابتعاد عن مسببات النوبة وباستعمال مستحضرات الأرجوتامين عند تكرار حدوث النوبات ولكن يحذر من تجاوز الجرعات المسموح بها من هذه الأدوية.

## الصداع العنقودي:

من خصائص هذا المرض أنه أكثر شيوعاً في الرجال وله تاريخ عائلي في 16% من الحالات وعادة ما يكون المصاب في مقتبل العمر أو متوسطه حيث يعاني من نوبات ألم رتيب حارق أو نابض بالوجه يرتكز داخل أو حول إحدى العينين وربما في الوجنة أو المنطقة الصدغية وأحياناً ينتقل إلى الكتف أو الأسنان العلوية في الجانب المصاب يصاحب ذلك رغبة في الابتعاد عن الضوء وزيادة الدمع وأحياناً احمرار أحد جانبي الوجه بالإضافة إلى انسداد الأنف نتيجة تورم الغشاء المخاطي.



وتبدأ النوبات في الغالب في الصباح الباكر وقد توقظ المريض من النوم في الساعات الأولى من الصباح وتكرر نوبة الصداع في مدة أسبوع إلى ثلاثة أسابيع يعقبها فترة اختفاء للألم قد تدوم إلى ستة أشهر أو أكثر. ويستمر الألم أثناء نوبة الصداع إلى حوالي الساعة وقد يتكرر مرة أو أكثر في اليوم وفي عدد قليل من المرضى قد تأتي النوبة كل يوم لعدة أيام أو شهور.

#### ومن العوامل المرضية للنوبات:

التعب والإرهاق من المجهود، الجوع، التوترات العاطفية. ويعتقد بأن مصدر الألم هو التغيرات الوعائية نتيجة تغيير نشاط العقدة الهدبية والعقدة الودية الحنكية.

وما يبدو في غاية الأهمية لألم الصداع العنقودي هو تمدد الشرياني السباتي (الذي يربط القلب بالدماغ) وتهيج الأعصاب الموجودة وراء العينين نتيجة تمدد وريد كبير هناك ويجمع الخبراء أن هذا هو السبب الذي يجعل الصداع يصيب العينين.

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن الصداع يستجيب إلى المسكنات البسيطة كذلك إلى عقار الأرجوتامين خلال نوبات الصداع وقد تكون هناك فائدة من استعمال الأدوية الوقائية للصداع الشقيقي التقليدي.

#### الأنواع الأخرى للصداع:

- ١- صداع بعد إصابات الرأس.
- ٢- الصداع الناتج عن زيادة الضغط داخل الجمجمة: مثل الأورام الدماغية، التجمع الدموي تحت الأم الجافية، النزيف تحت الغشاء العنكبوتي.
- ٣- ألم الأسنان والجيوب الأنفية.
- ٤- ألم المفصل الفكي.