

الباب الخامس

الأمراض العصبية

والجهاز العظمي الحركي

- الفصل الأول : الصداع والشقيقة .
- الفصل الثاني : علاقة الطعام بهجمات القلق والخوف .
- الفصل الثالث : التصلب العديد .
- الفصل الرابع : داء باركنسون .
- الفصل الخامس : داء ألزهايمر .
- الفصل السادس : تخلخل العظام .
- الفصل السابع : آلام الساقين ومعض العضلات .
- الفصل الثامن : متلازمة النفق الرسغي .
- الفصل التاسع : التهابات المفاصل .
- الفصل العاشر : غثيان وأقياء السفر .
- الفصل الحادي عشر : فرط الفعالية .

الفصل الأول

الصداع والشقيقة

يصاب في كل عام ٤٥ مليون أمريكي بأحد أنواع الصداع ، ويعاني ٢٣ مليوناً منهم من الصداع الشقيقي . وأهم الأسباب الشائعة للصداع هي :

الأزمات العصبية النفسية ، وشرب الكحول ، والتهاب أو انقراض الفقرات الرقبية ، واستعمال مركبات التترات الموسعة للشرايين ، وارتفاع الضغط الشرياني والحمى ، وتدخين التبغ أو مضغه ، والإكثار من القهوة ، ورضوض الرأس ، والتحسس الغذائي ، وتذبذب عيار السكر في الدم ، وأورام الدماغ وهي حالات نادرة .

فأما الشقيقة Migraine فقد سميت كذلك لأنَّ ألمها يصيب نصف الرأس ، ويكون نابضاً^(١) لأنه وعائي المنشأ ، وهناك أشكال منها يعم فيها الصداع كامل الرأس ، وتبقى صفة النبضان مميزة لجميع أنواع الصداع الوعائي المنشأ ، وفي ١٠٪ من الحالات يمكن أن يشعر فيها المريض بمقدمات للصداع ، وتدعى بـ «النَّسْمَة» التي يعرف بوساطتها أنَّ الهجمة قريبة جداً وستحدث خلال دقائق معدودات (١٥ - ٢٠ دقيقة) ، وتتجلى باضطرابات بصرية على شكل ضوء وامض أو غشاوة أو رؤية ما يشبه النجوم . . وأما في باقي الحالات فتأتي الهجمة مباغتة ، بلا مقدمات ، وتنتهي خلال عدة ساعات أو أيام . وترافق

(١) أي يشعر المريض بضربات نبضية مؤلمة في نصف الرأس المصاب وكان ضربات القلب تضرب فيه .

هجمة الشقيقة بالخدر والنمل في الوجه مع ضعف عام في الأطراف ، أو عمى في عين واحدة أو رؤية نصفية في العينين ، وقد يتبدل مزاج المريض فيعاني من الاكتئاب أو التهيج أو فقد الشهية - القمه -) ، ثم يحدث الألم النابض مترافقاً مع الغثيان والأقياء (لذلك يسميه البعض صداع الأقياء) . ويستمر ٤-١٢ ساعة .

تحدث أعلى نسبة من صداع الشقيقة بين سن ٢٠-٣٥ سنة ، لكنها يمكن أن تبدأ في سن أبكر من ذلك . وأما عند الأطفال فقد لا يشكون من الصداع ، بل يقيئون فجأة بلا سبب واضح ، أو تأتيهم الهجمة على شكل آلام بطنية قولنجية ، أو دوخة أو أقياء ركوب السيارات . . وأما الصداع النصفي الوصفي فلا يظهر إلا في سن المراهقة ، ويستمر حتى الكهولة ثم يخف كلما تقدم العمر .

وتتواتر الشقيقة كمرض عائلي ، فإذا كنت مصاباً به فإن واحداً أو أكثر من أبنائك سيعاني منه . وتكرر النوب أسبوعياً أو شهرياً أو أكثر من ذلك ، ويمكن أن تتعرض بعدة أسباب منها :

الأزمات النفسية (وهي أكثر المحرضات شهرة) ، ولكن هناك الكثير من المحرضات الأخرى كتغيرات الطقس (هبوط الضغط الجوي) ، والجوع والتعب ، وشرب الكحول ، (خصوصاً النبيذ الأحمر) ، والكافئين ، والنيكوتين ، وبعض الأطعمة ، والأنوار والأصوات الشديدة ، وبعض الروائح ، والنوم الكثير جداً أو القليل جداً . وللإستروجينات دور بارز في الصداع الشقيقي ، وتدلل عليه الملاحظات التالية :

إن ٨٠٪ من المصابين بالشقيقة نساء ، وتبدأ الهجمات عندهن في سن البلوغ وبدء إفراز الهرمونات الإستروجينية ، وكثيراً ما تحدث الهجمات قبيل الدورة الطمثية حيث تنقص هذه الهرمونات في الدم فجأة بعد أن تبلغ أعلى مستوى لها ، وقد تبدأ الهجمات مع بدء تناول مانعات الحمل ، وتتوقف أو تخف أثناء الحمل . (وفي حالات نادرة تزداد سوءاً) كما تخف أو تزول بعد دخول سن اليأس .

وأحد أهم النظريات التي تفسر حدوث الصداع ، أن الهجمة تبدأ بانقباض الشرايين داخل الجمجمة ، في الطور الأول ، ثم تتوسع في جهة الصداع خارج

القحف . وتتدخل آليات عديدة في حدوث هذا الصداع منها عصبية وهرمونية ووعائية ، ويعتقد معظم الأطباء أنَّ هناك كيماويات دماغية خاصة كالسيروتونين تلعب دور المفتاح في هذه الآليات . فقد لاحظوا أنَّ عيار هذه المادة ينخفض في الدم أثناء الهجمة مسبباً تشنجاً مؤلماً في أوعية الرأس الدموية . ويعتقد أن للإستروجين دوراً في ذلك أيضاً ، لأنه يؤثر تأثيراً مباشراً على مستويات السيروتونين في الدماغ . وتزيد الشدة العصبية النفسية من التوتر داخل القحف فتزيد من هجمات الصداع . ومن الطريف أن الهجمات قد تتحرض عند زوال الأزمة النفسية .

هل هناك أغذية أو أشربة تحرض هجمات الصداع الشقيقي ؟

إنَّ جميع الأغذية التي تسبب تحسناً غذائياً للمريض تطلق عنده هجمات الصداع الشقيقي عند تناولها ، وهناك أغذية أخرى تحتوي على مادة التيرامين يمكنها أن تحرض الهجمات بلا سبب تحسسي . ولذلك إذا كنت مصاباً بالشقيقة تجنب جميع الأغذية المحتوية على التيرامين Tyramine . كالأجبان المَعْتَقَة ، والشوكولا ، وسندويش النقانق ، ولحوم الباكون واللنشيون التي تحتوي على النترات . ولذلك إذا دخلت مطعماً صينياً اطلب من الساقى ألا يضع لك متبلات من نوع MSG وابتعد عن البيرة والمخللات والخمائر (كخميرة بروير) فهي كلها تحتوي على التيرامين . ويمكن أن تهيج نوب الشقيقة عند تناول الحلويات المحلاة بالأسبارتام^(١) أو عند تناول القهوة .

هل من أطعمة تخفف الهجمات أو تقي منها ؟

لقد ثبت أنَّ تناول ٢٠ غم من الأوميغا ٣ يومياً ، يُنقِص من شدة وتواتر الهجمات . بتغيير التوازن بين مادتي البروستاغلاندينات واللوكوترين . وهذه المواد يصنعها الجسم وتؤثر على الجملة المناعية التي تلعب دوراً هاماً في حدوث الشقيقة .

(١) هي سكر التحلية الذي يستعمله مرضى الداء السكري .

ولكن تناول هذه المقادير الكبيرة من زيت الأسماك يمكن أن يسبب لك نقص كمية الفيتامين E ، ولذلك يجب تعويضه من مصادر إغذية دوائية بمقدار ٤٠٠ وحدة يومياً . وأما إذا كنت مصاباً بالداء السكري أو ارتفاع الضغط الشرياني ، أو أي مرض نزفي فيجب عليك أن تراجع الطبيب لتحديد المقدار الذي يناسبك .

ويمكن للجوع أن يطلق هجمات الصداع (يحدث بسبب نقص سكر الدم) ، ولكن لا يشترط أن يكون شقيقياً ، فمثلاً في بعض الحالات تستجيب المعثكلة عند تناول كأس محلى بالسكر بإفراز الأنسولين بشدة ، وفي هذه الحالة سيهبط عيار السكر في الدم بشدة مسبباً هجمة شقيقة . ويمكنك أن تتقي هذه الحالة باتباع حمية منخفضة البروتينات والسكريات والمحافظة على وجبات قليلة وعديدة .

هناك أدوية مختلفة تقي أو تعالج الهجمات الشقيقة ، مثل سوماتريبتان Sumatriptan حقناً أو عن طريق الفم ، والحقن أفضل نتيجة . وهو يزيل الهجمة خلال ساعتين ولا يستعمل للحوامل أو المصابين بخناق صدري ، ويمكن تناول مركبات البروبرانولول (كالإندرال) أو حاصرات الكالسيوم للوقاية . كما يفيد إعطاء مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية في تسكين الألم .

وهناك معالجات قد تفيد كثيراً كخزغ الوريد (سحب الدم) وطرق الاسترخاء . وهناك تجارب شخصية لبعض المرضى حول فائدة بعض النباتات ، ولكنها غير علمية وفائدتها محدودة ، ومقتصرة عليهم .

باختصار :

إذا كنت تعاني من الشقيقة تجنب الأطعمة والأشربة التي تثير نوبتك ، وخصوصاً الأغذية الغنية بالتيرامين ، واللحوم التي تحتوي على النترات ، والخمر الأحمر . .

ولقد تبين حالياً أن الممارسة الجنسية تخفف الألم ، على عكس ما هو مشهور عند العامة .