

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ"

صدق الله العظيم

مقدمة

الصداع مشكلة صحية اجتماعية بيئية تنتشر بشكل عريض بين مختلف شرائح المجتمع. إنه من أكثر ما يزعج الإنسان، ومن منا لم يذق طعم الصداع!. وقد يكون ذلك الداء منقطعاً ويمر مرور الكرام، إلا أنه قد يكون مزمناً يلزم الإنسان في كثير من الأوقات. وقد يكون هو "الناطق الرسمي" لمرض عابر بالجسم، لكنه في حالات قليلة، قد يكون المؤشر الرئيسي لوجود مرض حقيقي يلمّ بالإنسان.

وقد يسبب الصداع اضطرابات تسبب الألم الذي يزداد باشتداده، كما قد يسبب معاناة كبيرة لدى المصاب تنغص عليه حياته وتتسبب في أعباء مادية ضخمة. فنوبات الصداع المتكررة، خلافاً للخوف الدائم من النوبة التالية، قد تضر بالحياة العامة للمصاب - العائلية منها والاجتماعية والوظيفية. وعلى الرغم من ذلك، يميل كثير من الناس - بمن فيهم عديد من مهنيي الرعاية الطبية - إلى اعتبار الصداع مشكلة بسيطة أو حتى عابرة. ولحسن الحظ فإنه، في كثير من الحالات، لا يعتبر الصداع أمراً خطيراً.

والصداع من أكثر الأعراض العصبية الشائعة، إلا أنه من النادر أن يكون سببه مرضاً عصبياً مهماً، ما لم تصاحبه أعراضاً أو علامات عصبية أخرى، رغم أن جلّ المرضى قد يخشون وجود مرض دماغي خطر. وهنا يتأتى دور تدبير الطبيب لمريضه، في الحذر والبراعة في تقييم العلاقة بين تلك المخاوف والاحتمال الفعلي لوجود مرض خطر. وعادة ما يساعد التقييم السريري الجيد في تصنيف الحالة ضمن أحد متلازمات الصداع.

وليس من الضروري أحياناً أن نفكر كثيراً لماذا نعاني من الصداع، فقد يكون السبب الإفراط في تناول بعض أنواع الألبان مثلاً أو السهر أو الإجهاد، أو البقاء لفترة طويلة في غرفة ضعيفة التهوية أو بها مدخنين، أو ربما التعب والإرهاق. كل هذه يمكن أن يسبب الصداع أو الصداع النصفي "داء الشقيقة".

وقد يرتبط الصداع مباشرة بمسبب معين، ويختفي بعد زوال المسبب، وعلى سبيل المثال، تناول المتلجات أو معلبات بعض اللحوم المحفوظة. وليس للصداع تأثير دائم على الصحة، رغم ذلك فإن بعض أنواعه يمكن أن يكون نذيرا لأمر قد تمثل خطرا، لذا يجب مراجعة الطبيب إذا استمر أو تكرر الصداع بشكل منتظم مثلا.

وقد تم التفكير في كتابة هذا الكتاب لسببين، أولهما اعتقاد بافتقار واضح بالمكتبة العربية لمثله وبالتالي ضعف الإلمام بجوانب الأمر والتعامل المستتير معه لدى العامة، وثانيهما الانتشار الكبير لهذا الداء بين الناس.

ويستعرض الكتاب في سبعة فصول مايلي: الصداع في كتب التراث العربي، أسباب الصداع، أنواع الصداع، الصداع النصفي، الجوانب الاجتماعية والوراثية للصداع، سبل الوقاية والعلاج، ونصائح مختارة. وقد ذيل العرض بالمراجع العربية والأجنبية والمواقع المعنية بالشبكة الدولية للمعلومات.

نسأل الله التوفيق، وأن يحقق بهذا الكتاب الهدف الذي وضع من أجله، وأن يصل ما به إلى كل من يعاني من هذا الداء أو المعرضين له. حفظ الله الأمة العربية من كل سوء ومتع أهلها بكل الصحة زخرا لوطننا العربي الكبير.

المؤلف

القاهرة (يناير ٢٠٠٧)