

الفصل الثاني

أسباب الصداع

يتضمن هذا الفصل: الصداع وآلام الرأس، أهم أسباب الصداع، موجز لأسباب الصداع العضوي، متى يكون الصداع سببا لاضطراب بدني أو مرض؟، الصداع وعلاقته بالطعام والشراب: مستوى السكر في الدم، نوعية الطعام، التعرض للجوع، الكافيين، المثلجات، المشروبات الكحولية. الصداع ونوعية الطقس. الصداع والمخلفات الطبية. نظرية الين واليانج. شهر رمضان والصداع والوقاية منه. الدوار والصداع. مدى خطورة مسببات الصداع.

الصداع، من أكثر الأمراض شيوعا بين البشر، وتختلف شدته بين خفيف أو معتدل إلى إحساس بألم شديد يشمل الرأس كاملا أو جزءا منه. وهناك العديد من أنواع الصداع لكل منها سماته، التي تتفاوت من أعراض بسيطة، إلى الإحساس بنبضات قوية وتحدث عادة مع صداع الأوعية. كما أن الغثيان والقيء أو اضطراب الرؤية إحدى صفات الصداع النصفي أو ما يعرف بالشقيقة. وقد يحدث الألم في الجبهة أو الصدغ أو قرب العينين أو في مؤخرة الرأس، وقد ينتشر إلى أحد شقي الوجه أو كليهما، وقد ينتقل الألم إلى الرقبة والكتفين ويؤثر على العينين.

وقد يكون الصداع مرضا، بمعنى أن يكون مستقلا، كالصداع المزمن التلقائي المتكرر، الذي عادة ما يكون مصحوبا بغثيان أو قيء أو عدم تحمل الإضاءة ولا يوجد معه إنذار أو عجز عصبي، أو يكون صداعا نصفيا اعتياديا أو كلاسيكيا وهو ذلك النوع المصحوب بإنذار دون عجز عصبي. وهناك نوع آخر وهو الصداع النصفي المركب وهو ما يكون مصحوبا بعجز عصبي في مدة أقل من شهر.

وهناك أيضا الصداع العرضي، الذي يكون مصاحبا لمرض أساسي آخر. ومجموعة الأمراض الشائعة المصحوبة بصداع قد تكون أمراضا عامة نفسية، مثل القلق والتوتر والإرهاق النفسي، أو أمراضا عضوية عامة مثل ارتفاع ضغط الدم والأنيميا وأمراض الجهاز الهضمي- وبالأخص المسببة للإمساك- وأمراض الجهاز التنفسي، وكذا أمراض بالرأس وليست بالمخ مثل التهاب الجيوب الأنفية واضطرابات الإبصار.

ومن الشائع أيضا حدوث الصداع بأنواعه المختلفة بسبب الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا، أو بسبب الحساسية، أو قد يرتبط بمتاعب ما قبل الطمث، أو قد يصاحب متاعب الهضم والقولون العصبي. وفي حالات قليلة قد يكون الصداع هو المتحدث الرسمي لأورام وأمراض المخ، إلا أن نسبة هذه الأمراض وهي تعد الأخطر، ضئيلة جدا إذا ما قورنت بباقي الأمراض الأخرى المصحوبة بالصداع. وتشير بيانات منظمة الصحة العالمية إلى أن الصداع يصيب في البلدان المتقدمة ثلثي الرجال وما يربو على ٨٠% من النساء. أما الصداع المزمن اليومي أو شبه اليومي فيصيب شخصا واحدا من بين كل ٢٠ شخصا بالغاً.

الصداع وآلام الرأس

الصداع أو ألم الرأس، كثير الحدوث بين الجميع، فمن منا لم يشكو منه في وقت من الأوقات! وقد تشتد نوبة الصداع إلى ألم شديد لا يطاق. ويصاحب أنواعا منه أعراضا أخرى غير الألم كاضطراب الرؤية "زغلة في العين" أو إحساس بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من أعراض. وقد يلزم الصداع مكانا بعينه في الرأس أو يكون متنقلا، كما قد يكون مؤلما لفترة قصيرة، وقد يكون متقطعا أو مستمرا لبضع دقائق أو قد يمتد لعدة ساعات أو أياما وأسابيع، وقد يظهر في أوقات معينة من اليوم أو الشهر، ويخبو في أوقات أخرى، مما يثير التساؤل عن أسبابه وعلاجه. معرفة السبب بلا شك تبعد القلق وتيسر العلاج، فالصداع عرض وإعلان عن مرض وليس عادة مرضا بذاته.

ومعظم أسباب الصداع ليست خطيرة ، أي لا يكون وراء الإصابة به اعتلال في الصحة أو حالة مرضية، حتى ولو كانت الحالة شديدة. وأكثر الصداع شيوعا المرتبط بالتوتر العضلي، وهو ما يحدث بسبب التوتر والارتفاع والضغط النفسية، أو بسبب إجهاد وتقلص عضلات العين، بسبب تركيز الرؤية لفترة طويلة على هدف قريب، كالقراءة، أو اتخاذ وضع مشدود غير مريح لفترة طويلة مما يؤدي لإجهاد وتوتر عضلات الرقبة أو الكتفين كما يحدث لمستخدمي الكمبيوتر. أما الصداع النصفي فيحدث بسبب نوبات من الاتساع والتمدد للأوعية الدموية بالرأس نتيجة عوامل مختلفة كما سيوضح تفصيلا في الفصل الرابع.

أهم أسباب الصداع

ارتفاع ضغط الدم

هو نوع من الصداع الحاد الذي يكون مثل دقّ المطارق، ويصفه المريض عادة كأن رأسه سوف تنفجر من شدة الألم، وهو ما يصاحب نوبات ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع الحرارة

هو نوع آخر من الصداع يعانيه المريض نتيجة وجود حمى وارتفاع في درجة الحرارة نتيجة بعض الأمراض كالأنفلونزا أو التيفود. وارتفاع الحرارة يميز هذا النوع ببساطة. كما أن عسر الهضم والإمساك من الأسباب البسيطة لآلام الرأس التي يسهل علاجها لو تذكرها من يشكو منها.

اختلال الإبصار

توجد أنواع من الصداع تأتي على هيئة تسميع من الأجهزة الموجودة في الرأس، فمعظمنا يعرف أن اختلال الإبصار المعروف بتعبير "ستجماتيزم" يؤدي إلى ألم في مؤخرة الرأس، وكذلك حالات الجلوكوما الحادة، وهي ارتفاع الضغط داخل العين أو المياه الزرقاء تؤدي إلى صداع شديد، بالإضافة إلى احمرار العين والدموع وتدهور

الإبصار (موقع النقابة العامة لأطباء مصر، ٢٠٠٦). كذلك اضطرابات العين الأخرى كالتهاب الملتحمة أو خراج بها أو دمل بالجفن (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦).

التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية "وهي كهوف هوائية موجودة داخل عظام الرأس في مقدمة الجبهة وقاع الجمجمة وعظام الوجه" عبارة عن التهاب الغشاء المخاطي بها، مما يؤدي إلى تجمع صديدي بداخلها، واختلال ضغط الهواء بها، مما يؤدي إلى آلام شديدة مستمرة بالدماغ بأكملها. وقد لا يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة إذا كانت من النوع المزمن، ويلزم لتشخيصها إجراء الأشعات والفحوص المناسبة لكل جيب مشتبّه فيه.

التهاب الفك السفلي

التهاب الفك السفلي على جانب الرأس أمام الأذن مباشرة قد يسبب ألما عند التهابه بأي نوع من الالتهابات، التي لا تؤدي فقط إلى ألم عند المضغ، بل إلى صداع شديد على جانبي الرأس.

التهاب شرياني الوجه

على جانبي الرأس يوجد شريتان قد يصيبهما التهاب، وخصوصا عند كبار السن، ويظهرا وينفرا مع ظهور نبضات شديدة بهما، ويكونان سببا في الصداع وآلام الرأس عند نبضهما في نوبات حادة. وتكون منطقة الصدغ شديدة الحساسية ومتوترة لا تقبل اللمس أو الضغط عليها.

التهاب الفقرات العنقية

التهاب الفقرات العنقية يسبب ألما بالرقبة، مع تيبس وتقلص بعضلات الرقبة، وتنتشر الآلام لأعلى ولكنها أيضا تنتشر بمؤخرة الرأس من الخلف، وقد تكون مصدرا لصداع مزمن بدون ألم في الأكتاف.

الصداع الوعائي

تسبب أوعية وشرابين المخ هي الأخرى نوعا من آلام الرأس يعرف بالصداع الوعائي، والذي غالبا ما يحدث في أحد جانبي الرأس، ويعرف بالصداع النصفى "الشقيقة". وقد يصاحب هذا النوع القىء والميل إلى السكون التام وإظلام المكان، وقد يصاحبه في حالات معينة تنميل في أحد جانبي الجسم، نتيجة اختلال في انتظام كهرباء المخ.

أورام المخ

الصداع الذي ينشأ عن وجود أورام أو تجمعات دموية أو التهابية مزمنة داخل المخ قد يكون شديدا أو بسيطا، وقد تصاحبه نوبات قيء شديدة، وقد يوقظ صاحبه من النوم، وقد تصاحبه أيضا نوبات زغللة في الأبصار نتيجة ارتشاح في قاع العين أو خلل في عضلات تحريك مقلة العين.

اختلال الموجات الكهربائية للمخ

هناك نوع من الصداع ينشأ من اختلال الموجات الكهربائية للمخ وعدم انتظامها. ولا يمكن تشخيصه أو إثباته إكلينيكيًا إلا بمساعدة رسم المخ الكهربى.

وهكذا بعد معرفتنا لأنواع الصداع المختلفة، نجد أنه من السهل تشخيصه أو التعامل معه بالمنزل، ولكن هناك أنواعا يجب الإسراع فيها باستشارة الطبيب. ونتيجة لأحدث الإحصائيات العلمية تبين أن نسبة قليلة من مرضى الصداع هم الذين يعانون من أمراض تستدعي العلاج السريع، وأن معظم أمراض الصداع يمكن التعامل معها دون إزعاج بعد إجراء الفحوص المناسبة (موقع النقابة العامة لأطباء مصر، ٢٠٠٦).

موجز لأسباب الصداع العضوي

هناك المئات من الأسباب لحالات الصداع الناتج عن مرض عضوي أهمها:

- أمراض تسبب ارتفاع الضغط أو الاحتقان الدموي في الرأس.
 - ارتفاع ضغط الدم الكبير والحاد.
 - اضطرابات أعضاء الجسم مثل:
 - اضطرابات العين: العين عضو فائق الحساسية بسبب وجود مجموعة كبيرة من الأعصاب، وتدمع عند تعرضها لأيّة إثارة، وقد تحمّر ويحدث صداعا. وفيما يلي بعض الأمثلة لمسببات الصداع الناشئة من تأثير العين:
 - التهاب الملتحمة "حافة الجفون وغشاء مقلة العين".
 - خراج أو دمل الجفن "عند منبت أو جذر الرموش".
 - قصر أو انحراف البصر. يلاحظ اختفاء الصداع بعد تصحيح الرؤية لدى البعض، فإذا كان ذلك عاملا ممكنا في حدوث الصداع فيجب إجراء الفحص الطبي.
 - النظارات الجديدة قد تكون سببا للصداع بسبب ضغطها على الأصداع أو الأنف.
 - الجلوكوما.
 - التهاب عصب خلف المقلة.
 - التهاب الأذن الوسطى الشائع لدى الأطفال.
 - التهاب الجيوب الأنفية.
 - مشاكل الأسنان.
 - الإمساك.
 - صداع ما قبل الطمث (موقع "صحة"، ٢٠٠٦ أ).
- متى يكون الصداع سببا لاضطراب بدني أو مرض؟
- صداع الجبهة: سببه عادة إجهاد البصر.
 - الصداع فوق الحاجبين مباشرة أو خلف الأذنين أو عند قاعدة الجمجمة: سببه عادة التهاب الجيوب الأنفية.

- . الصداع الشديد قد يكون من أعراض التهاب الدماغ، والأقل منه إيلا ما عرض من أعراض الحصبة أو الأنفلونزا.
- . صداع شديد مستمر يعمّ الرأس كله، ويمتد منحدرًا إلى العنق، قد يكون الأعراض الأولى للالتهاب السحائي.
- . إذا اقترن الصداع بحمى وغثيان أو قيء ومتاعب في الإبصار، فلا بد من العناية الطبية الفورية.
- . يجب الإسراع بمراجعة طبيب الأعصاب عند الإحساس بصداع مصحوب باضطراب الكلام والحركة أو تأثر قوة الإبصار.
- . صداع الفجر وسببه ضغط الدم العالي ويصيب الجزء الخلفي من الرأس.
- . صداع آلام الأسنان.
- . هناك بعض أنواع الصداع المقترن بتورم الدماغ ويكون متباينا في شدة ألمه وموقعه وفقا لموقع الورم وحجمه.
- . قد يكون سبب الصداع أحيانا ضغط الدم، وفترة ما قبل الطمث وخلالها عند المرأة بسبب الضغط الناشئ عن احتباس سائل في الجسم، أو تعاطي بعض الأدوية كحبوب منع الحمل واضطرابات سن اليأس أو فقر الدم والإمساك (باب دوت كوم، ٢٠٠٦).
- أهم سمات صداع الورم عادة:
 - . يحدث في بداية الاستيقاظ من النوم.
 - . يكون مصحوبا بقيء مستمر.
 - . قد يكون مصحوبا بشلل في أحد الأطراف.
 - . قد يكون مصحوبا بصرع.
- وعندها لابد من الالتفات للتشخيص عن طريق الطبيب المعالج (موقع طبيبك دوت كوم، ٢٠٠٦).

الصداع وعلاقته بالطعام والشراب

مستوى السكر في الدم

هناك علاقة وارتباط بين الصداع وما نأكل، أو بمعنى آخر بين الصداع والغذاء أو الحمية "خطة غذائية تهدف إلى اختيار الأطعمة الصحية المتوازنة والمتنوعة التي يتم تناولها بكميات وأوقات محددة يوميا (الجمعية السعودية لطب العيون، ٢٠٠٦)". ويعدّ مستوى سكر الدم من أكثر الأمور المتعلقة بالصداع، حيث له تأثير مباشر على النشاط والحيوية وعمل أعضاء الجسم، داخل الخلايا أو خارجها. ويوجد بعض المؤشرات التي تؤكد أن مستوى تركيز ذلك السكر انخفاضا أو ارتفاعا له علاقة بحدوث الصداع العادي أو النصفي. ومعلوم أن مستويات السكر في الدم تتأرجح تبعا لتناولنا للطعام، كما أن هناك هرمونات مسؤولة عن تنظيم هذا المستوى كهرمون الأسولين والجليكوجين والأدرينالين. ولقد خلق الله تعالى جسم الإنسان وأعطاه القدرة على تنظيم مستويات ما نتناوله في طعامنا من سكر طبيعي.

وتؤكد بعض الأبحاث أن أجسامنا لا تستطيع معادلة ما يتم تناوله من مواد سكرية مكررة "أي مصنعة بشكل بسيط مثل سكر المائدة". ورغم أن معظم السكريات سواء الطبيعية أو المكررة تنتهي وتتحوّل إلى جلوكوز في الدم، إلا أن زيادة استهلاك السكر المكرر يعمل على رفع مستوى السكر في الدم، وبالتالي يعمل الجسم على مقاومة تلك الزيادة بإفراز كميات أكبر من هرمون الأسولين. ومعلوم أن ذلك الهرمون يعمل على سرعة خفض وإنقاص مستوى السكر في الدم وذلك عن طريق إدخال السكر "الجلوكوز" إلى الخلية. وتؤدي هذه العملية إلى انقباض الشعيرات الدموية في المخ مما يترتب عليها حدوث الصداع. ويرجع هذا إلى الارتفاع والانخفاض المفاجئ في سكر الدم.

وقد لوحظ أنه في حالة قلة مستوى السكر في الدم بشكل كبير فإن المخ لا يستطيع تأدية عمله بشكل جيد عند نقص الجلوكوز، ويتفاعل الجسم عن طريق زيادة كمية الدم المتدفق إلى المخ وكذلك زيادة إفراز الهرمونات التي تعمل على حفظ الجلوكوز في مجرى الدم، وينتج عن ذلك ارتفاع في ضغط الدم والأوعية الدموية بالمخ، وهذا التغير

في قطر الأوعية الدموية وتدفق الدم هو السبب الأساسي في حدوث الصداع. ولمنع حدوث هذا التغير لابد من اتباع الآتي: تحديد كمية الطعام المتناول والمحتوي على كمية كبيرة من السكر المكرر، تحديد كمية الكافيين المتناول لأنها تؤثر على مستوى سكر الدم، تجنب حذف الوجبات الغذائية الأساسية لأن ذلك يؤدي إلى انخفاض سكر الدم (موقع الصحة والحياة، ٢٠٠٦).

نوعية الطعام

تشير عديد من الأبحاث العلمية إلى أن هناك ارتباطا كبيرا بين بعض الإضافات الغذائية التي تضاف خلال مرحلة التصنيع والإصابة بالصداع، وخصوصا النصفي أو العادي. وترجع هذه النتيجة إلى أن هذه الإضافات لها تأثير على الأوعية الدموية وخاصة التي تغذي الرأس والمخ. ولكن ليس كل حالة صداع يكون سببها الإضافات الغذائية، فهناك أشخاص يعانون من الصداع النصفي ولا يكون سببه تلك المواد. ونذكر هنا بعض هذه الإضافات:

. جلوتامات أحادي الصوديوم (MSG) Monosodium glutamate: وهي مادة تعطي النكهة والطعم، تضاف إلى الطعام المعلب والأغذية المجمدة والشيبس والصلصات المتنوعة المعلبة أو المعلبة في عبوات زجاجية أو بلاستيكية، وكذلك لبعض المأكولات الشرقية كالطعام الصيني، كما أن هذه المادة تضاف للشوربات واللحوم المملحة. وتتسبب هذه المادة في توسيع الأوعية الدموية، والتي يمكن أن تسبب صداعا مصحوبا بعوارض أخرى مثل الشعور بضغط أو ضيق في الوجه والرأس والعنق. وقد يحدث الصداع بعد تناول الطعام الصيني مثلا بحوالي نصف ساعة ويستمر لحوالي الساعة. ولابد من أن يتأكد الأشخاص المعرضون لهذا النوع من الصداع من عدم احتواء الطعام على تلك المادة التي قد تكون مكتوبة على العبوة بأسماء أخرى مثل HPP, 621 وغيرها. وهذا ما يجب فعله على الأشخاص الذين يصابون بصداع الشقيقة أو أنواع الصداع الأخرى التي لها علاقة بالأوعية الدموية.

. نيترات: تضاف هذه المادة بشكل كبير في اللحوم المصنعة، حيث تعطي الحفظ لهذه اللحوم مثل السلامي، السجق "النقاتق" وبعض أنواع الأجبان القديمة لتبدو طازجة وشهية، وهذه المادة تمدد أيضا الأوعية الدموية، وبالتالي من الممكن أن تسبب صداعا لدى بعض الناس. لذلك فإته يجب التأكد من عدم وجود هذا المركب (موقع الصحة والحياة، ٢٠٠٦).

التعرض للجوع

آلية صداع الجوع أو قلة الطعام لا تزال مجهولة، فالاعتقاد السائد أن صداع الجوع يحدث بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم مثل مرضى السكري، وهذا أمر غير مثبت علميا بعد. ويحدث صداع الجوع بسبب تأخير أو عدم تناول وجبة من الوجبات أو أكل طعام غير كاف (موقع "صحة"، ٢٠٠٦ ب).

الكافيين

يوجد الكافيين في الشاي والقهوة وكثير من المشروبات الغازية وكذلك في الشيكولاتة وبعض الأدوية، وله القدرة على تقليص الأوعية الدموية، ولذلك فهو قادر على تخفيف الصداع الذي له علاقة بالأوعية الدموية. وتتكيف الأوعية الدموية لدى الأشخاص الذين يكثر من تلك المشروبات وتصبح في حالة شبه منقبضة، والإقلاع أو الإقلال المفاجئ يسبب تمدد الأوعية الدموية وبالتالي حدوث الصداع، كما أن زيادة كمية الكافيين تسبب صداعا أيضا بسبب الجرعة الزائدة.

المتلجات

تناول المشروبات أو المأكولات شديدة البرودة بسرعة من الممكن أن يسبب صداعا مفاجئا وسريعا، وخاصة إذا كان الطقس حارا.

المشروبات الكحولية

يتسبب الكحول في تمدد الأوعية الدموية، وبالتالي من الممكن أن يسبب صداعا يعرف بصداع الخمر، وهو يصيب متعاطيها عادة في صبيحة اليوم التالي (موقع "صحة"، ٢٠٠٦ ب). وترتبط المشروبات الكحولية عادة بالتدخين، حيث تؤثران بشكل كبير على الإصابة بالصداع، وتدخل أيضا أنواع الجعة في ذلك (موقع الصحة والحياة، ٢٠٠٦).

الصداع ونوعية الطقس

قد يكون الطقس البارد والرياح الجافة وأشعة الشمس من مسببات الصداع، فالرياح شديدة البرودة تسبب تقلصا في عضلات الرأس، وبالتالي من الممكن أن تسبب ألما في مقدمة الرأس أو الأصداغ أو مؤخرة الرأس، وذلك حسب مجموعة العضلات المتقلصة. كما يشكو البعض من صداع عندما تهب رياح جافة وذلك لارتباطها بالتغير المفاجئ في الضغط الجوي. أما التعرض لأشعة الشمس المباشرة ولفترة طويلة، فإنه قد يسبب صداعا نابضا لبعض الأشخاص، وهذا النوع من الصداع يختلف عن صداع الشقيقة الذي يتأثر من وهج الشمس (موقع "صحة"، ٢٠٠٦ ب).

هذا وقد أثبتت الدراسات بالفعل أن ثمة علاقة بين التغيرات الجوية والصداع النصفي، فقد وجدت دراسة للدكتور "وارين بيكر" استشاري الأعصاب بجامعة مالمجاري بكندا، أن نسبة الإصابة بالصداع تزداد في فترة هبوب الرياح الغربية على كندا. وفي دراسة على ٧٥ شخصا وجد أن ٣٢ منهم يعانون من الصداع في تلك الفترة بالذات. وتبقى حقيقة هذه العلاقة خافية عن العلماء، لكن معرفتها نجحت إلى حد ما في التحكم بالصداع قبل تفاقمه في تلك الفترات (موقع عربيات، ٢٠٠٦).

الصداع والمخلفات الطبية

تعتبر بقايا ومخلفات الأدوية المستعملة لعلاج الأمراض السرطانية والأورام من أخطر أنواع المخلفات الطبية، لمقدرتها الكبيرة في أحداث تشوهات وطفرات وسرطانات في

الخلايا الحية. وتعتمد خطورة وشدة الأمراض المسببة بالتعرض للمخلفات الطبية المشعة، على نوع وكمية الأشعة المتعرض لها، وهذه تتدرج من الأعراض البسيطة مثل الصداع والدوخة والقيء إلى أعراض أكثر خطورة (النادي الليبي للمخلفات الطبية، ٢٠٠٦).

نظرية الين واليانج

صاغ علم أصول الأمراض الصيني التقليدي "أي الباثولوجي بتعبير الطب الغربي الحديث" تقسيما للأمراض يصنفها في جانبي ما يعرف بالين واليانج. حيث من الين أمراض البرودة التي تنتج من زيادة البرد في مكونات الجسد "أو نقص الدفء فيه". ومن اليانج أمراض السخونة الناتجة من زيادة الحرارة في الجسد "أو نقص البرودة فيه". وللإيضاح يُذكر أن من أعراض زيادة الحرارة "اليانج": الألم الحاد، التقلصات، الصداع. ومن أعراض زيادة البرودة "الين": الوجع المكتوم، والارتجاف، والوهن.

وبالطبع يعاني الناس في معظم الأحوال خليطا من الأعراض يصعب على غير المتمرس تمييز العنصر السائد فيها. لهذا يُكتفى بما يندرج في إطار التطبيب الذاتي للحالات البسيطة. وللتقريب تُستعرض الحالة التالية: امرأة عمرها ٥٢ عاما راجعت الطبيب الصيني التقليدي وكانت تعاني من صداع، وأنف راشحة، وسعال، لمدة يومين. وبسرعة شخصها الطبيب كحالة "برودة" - من شق الين، ووصف لها علاجاً - إضافة إلى الراحة بالمنزل - يتكون من حساء أعشاب صينية مدفئة مع الزنجبيل، أي وجبة حارة - من شق اليانج. وكانت الآلية العلاجية تستهدف معادلة حالة زيادة البرودة بزيادة السخونة. وخلال يومين تعافت المرأة تماما. وعندما أصيب زوجها بالأعراض نفسها أعطته حساء الحرارة ذاته، فشفي!

يشار هنا إلى أن أدبيات الطب الغربي عندما تتحدث عن حالة "برد" فإنها لا تعني إلا نوعا واحدا من البرد. أما الطب الصيني التقليدي فهو يصنف البرد في أكثر من نوع. فثمة حالات "برد" ساخنة ناتجة عن فرط تراكم الحرارة الزائدة في الجسم "وهذا إيضاح

لمفهوم تحول الشيء إلى نقيضه في معادلة الين ياتج"، وفي هذه الحالة من "البرد" يصف المعالج أطعمة تمنح برودة! كالزبادي والآيس كريم والبطيخ والطماطم (المخزنجي، ٢٠٠٠).

شهر رمضان والصداع

كثيرا ما يصاب الناس في شهر رمضان بصداع، خاصة في الأيام الأولى من الشهر الكريم. وأسباب ذلك الصداع كثيرة ومتعددة. وسوف يركز هنا على أهم الأسباب التي لها علاقة مباشرة بالصوم، وهو حدوث نقص في نسبة تركيز السكر في الدم بشكل لم يتأقلم عليه الجسم بعد، خاصة في الساعات القليلة الأخيرة من يوم الصوم. وتختلف درجة تأقلم الجسد مع ذلك النقص في تركيز سكر الدم من شخص لآخر، كما تختلف أعراض ظهور هذا النقص من جسم لآخر.

والسبب الثاني لصداع الصوم يحدث عند معتادي تناول المشروبات كالقهوة والنسكافيه والكاكاو وغيرها بكثرة. ويقلل الصوم من نسبة الكافيين في الدم وتكون أعراض النقص على شكل صداع وضعف التركيز. وقد يساعد الصوم في بعض الأحيان على حدوث نوبات من الصداع النصفي عند من يعانون منه. كما قد يصاب مرضى ارتفاع ضغط الدم بنوبات من الصداع نتيجة عدم تناولهم أدويةهم بالشكل الصحيح أو لإهمالهم في وجبات الطعام وزيادة نسبة الأملاح والدهون بها.

وقد يتسبب الصداع الناتج عن أسباب نفسية في تقلص العضلات المحيطة بالرأس والرقبة بعض الشيء وحدث آلام بهما، لذا فعلى من يعاني هذا النوع من الصداع تجنب ما يؤثر متاعبه النفسية في هذا الشهر والخلود إلى الراحة قدر الإمكان مع عدم وضع وسادة تحت الرأس لأنها قد تتسبب في زيادة تقلص عضلات الرقبة مما يزيد الألم. هذا ويلاحظ أن بعض أنواع الصداع مثل الصداع النصفي يكون أحيانا غير محتمل ولا يسكن إلا بالأدوية.

أما صداع ما بعد الإفطار، فسببه الرئيسي عادة قيام الصائم بتناول كميات كبيرة من الأطعمة، مما ينتج عنه ضخ الدم بشكل أكبر في اتجاه الجهاز الهضمي للتعامل مع

الطعام المتناول، وعليه تنقص نسبيا كمية الدم المخصصة للمخ، وهكذا ينقص الأكسجين والجلوكوز المحمل للدماغ فيحدث الصداع.

وقد يحدث الصداع أيضا لأسباب أخرى منها اختلال مواعيد النوم بالنسبة لبعض الصائمين الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشات التلفزيون مثلا مما يؤثر سلبا على راحة الجسد والمخ ويسبب نوعا من الإرهاق الشديد المصحوب بصداع شديد بالإضافة إلى إرهاق العين الذي ينتج عن متابعة المشاهدة مما يؤدي أيضا إلى اشتداد الصداع.

وهناك من هم معتادون على تناول بعض المنبهات كالشاي والقهوة والسجائر، وانقطاعهم عن مثل هذه المنبهات لفترة طويلة خلال فترة الصيام وبصورة مفاجئة في اليوم الأول يسبب صداعا هو في حقيقته صداع الحاجة لمثل هذه المنبهات بما فيها من مواد مضرّة بالأصل للجهاز العصبي.

الوقاية من الصداع في رمضان

لتجنب الصداع الذي يحدث خلال شهر رمضان، يجب العمل بما يلي:

- . زيادة نسبة السكريات في طعام الإفطار وفي السحور.
- . تأخير وجبة السحور قدر الإمكان، على أن تحتوي على نسبة سكريات عالية نوعا ما.
- . على مرضى السكر الذين يعانون من مشكلة الصداع مراجعة الطبيب المعالج لإعادة ضبط جرعات الأدوية وأوقاتها ووجبات الطعام.
- . الالتزام بوجبة السحور لما تحتويه من فائدة لصحة الجسم والدماغ الذي يكون لديه الجلوكوز الكافي.

. محاولة التخلص تدريجيا أو التقليل من المنبهات التي تضر بالجهاز العصبي.

. تجنب السهر ومحاولة النوم الكافي لتجنب إرهاق الجسم والمخ وكذا إرهاق العين.

- . على مرضى ضغط الدم مراجعة طبيبهم الخاص قبل الشهر الكريم لإعادة تنظيم أدويتهم ووجباتهم (موقع منارة "بوابة المغرب"، ٢٠٠٤).

الدوار والصداع

الدوار أو الدوخة vertigo حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور أو أنه يسقط. وهناك نوع آخر يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء، ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه. وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما يمكن أن تحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية. وغالبا ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات، مثل الأنييميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والإمساك وتخمر الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى، كما أن لضغط الدم المرتفع كثير من المتاعب أحدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة. وقد ينشأ الدوار أو الصداع من ضربة على الرأس، أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خورا عاما وقلة استقرار وتبليلا.

وهناك أربعة أنواع من الدوار هي:

. النوع الأول: شعور عابر أو قصير بالدوار لا يلبث ان يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة مايمسك بأي شيء حوله، كما أنه عند صعوده إلى مكان عال كقمة جبل مثلا أو برج مرتفع أو سطح بناء شاهق، فلا يكون لديه توافق حسن بين الرأس والاقدام عند النظر إلى أسفل ويشعر بالدوار وربما يسقط.

. النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس، وتجده يمسك بالأشياء خوفا من السقوط. وكثير من الناس يعتقد أن سبب ذلك يعود إلى اضطرابات في البصر. ولا يستطيع المصاب عادة أن يغادر مضجعه صباحا إلا بعد جلوسه أولا لعدة دقائق وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار. وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات وقد يمكث إلى حوالي الساعة وربما ساعتين. وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة عادة وجود مرض في الصفراء.

- . النوع الثالث: يضطر المصابون فيه لملازمة الفراش أياما كثيرة متتابعة، إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإثم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.
- . النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن، والمصابون بهذا النوع يلزمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض، إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم.

وهناك صور أخرى من الدوار منها ما يلي:

- . دوار البحر: ويتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقا باردا. وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في هواء متجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد عن الأغذية الدسمة وتناول أدوية مضادة للغثيان وهي معروفة، يأخذها الحجاج والمعتمرين عادة عند السفر بطريق البحر.
- . دوار الجبال: ويحدث في المرتفعات العالية كقمم الجبال، وذلك نظرا إلى قلة ضغط الهواء. وعلى الذين يفكرون في صعود الجبال والسائحين فيها توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك. وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن تناول الطعام والشراب لمدة يومين، حتى يتكيف الجسم مع الموقع الجديد. ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.
- . دوار الحركة: يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية حينما يركبون قطارا أو طائرة أو حتى سيارة أو باخرة أو مصعدا أو أرجوحة. وسبب الدوار بهم أن الحركة غير المألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطرابا بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض

غالبًا وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد أضرارًا، فالشخص غير المعتاد على السفر بحرا أو بالطائرة يصاب بالدوار من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخمّة الزائدة أو شم روائح غير مرغوبة وبالأخص رائحة دخان التبغ. وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباكسة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد وإغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن سيئة التهوية والأكلات الدسمة ويفضل تناول فنان من القهوة المركزة.

. دوار الهواء: ويحدث لبعض الأشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية، ومن أعراضه الغثيان والقيء والصداع. ويشبه هذا النوع إلى حد ما دوار الحركة.

. دوار المرتفعات: وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة بما يصاحبه من نقص في ضغط الهواء، وتسمى طبيا بهبوط الأكسجين الدموي، وتتوقف أعراضها على مدى علو المكان ومدى السرعة التي يرتفع بها إلى هذا المكان. وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الأمراض وبالأخص أمراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الأماكن (موقع الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج).

مدى خطورة مسببات الصداع

يتضح مما سبق حول مسببات الصداع، أن بعضها بسيط، والقليل منها يمثل خطرا. لذا فإن حالات الشكوى يجب أن تُبحث من قبل الطبيب بحثا دقيقا، خاصة إذا كان الصداع أليما متكررا ولا يظهر له سبب واضح. فهناك أسباب خطيرة للصداع مثل وجود أورام بالمخ أو بسبب التهاب الغشاء السحائي أو وجود نزيف بالمخ، وعلى الطبيب معرفتها للتشخيص الدقيق.

ورغم الاعتقاد الشائع بأن ارتفاع ضغط الدم يؤدي دائما للشكوى من الصداع، إلا أن هذا في الحقيقة ليس صحيحا تماما، فقلما يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإحساس بصداع

إلا إذا ارتفع لدرجات عالية للغاية يصحبها عادة متاعب أخرى كالقيء أو الدوخة الشديدة أو حدوث نزيف من الأنف. أما سبب انتشار الشكوى من الصداع بين مرضى ارتفاع ضغط الدم فيرجع في حقيقة عادة إلى الإحساس بالتوتر من حدوث ارتفاع شديد بالضغط، أو للتوهم بأن ارتفاع ضغط الدم يصحبه عادة الإحساس بصداع.

رغم ذلك، فإن الأسباب الخطيرة للصداع نادرة الحدوث، مثل وجود ورم بالمخ. فمثل هذه الحالة قد تصادف الطبيب أو الممارس العام مرة واحدة كل عدة سنوات. وبصفة عامة يمكن القول بأنه ليس هناك ما يدعو للقلق من مسببات الصداع فأغلبها بسيطة سهلة العلاج. ويجب مراجعة الطبيب خاصة إذا كان الصداع شديدا مستمرا أو متكررا بشكل واضح، وإذا كان مصحوبا بحدوث قيء أو ارتفاع في درجة الحرارة أو نزيف بالأنف.

ولكى نتعرف بنفسك على سبب صداعك إذا حدث، فإن ذلك يعتمد على موضع الصداع ونوعيته "خاصيته" وعلى مدته ووقت حدوثه، فمثلا الصداع النفسي يحدث عادة بمؤخرة الرأس والعنق أو بالجبهة ويحدث عادة في نهاية اليوم ويوصف كأنه هناك شيئا ضاغطا على الرأس كالثقبة. أما الصداع الناتج عن أورام المخ فيحدث عادة بالجبهة ويكون شديدا ومستمرا أو متزايدا في الحدة، وقد يضطر المريض إلى الاستيقاظ من النوم مبكرا ويكون عادة مصاحبا بقيء أو اضطراب في الرؤية. أما صداع الجيوب الأنفية فيحدث عادة في الصباح لتراكم الإفرازات بتلك الجيوب ويزيد مع حركة الرأس إلى الأمام (موقع دولة الكويت: وزارة الصحة، ٢٠٠٦).