

الفصل الثالث

أنواع الصداع

نتناول في هذا الفصل: تصنيف الصداع: الصداع العضوي وغير العضوي. تقسيم الصداع غير العضوي: الصداع التوترى، الصداع النصفي "الشقيقة"، الصداع العنقودي. تقسيم الصداع طبقا للمسببات: الصداع النفسى، الصداع العصبى، صداع الجيوب الأنفية، صداع الجوع، صداع بعض الأغذية، صداع المشروبات المنبهة. صداع الإمساك، صداع الحساسية، صداع تعب العينين. صداع ضغط الدم، الصداع العنقى، الصداع القفوي، صداع المسكنات.

كما يمتد العرض إلى أنواع الصداع غير العادية: صداع السعال، صداع الرياضي، صداع الأماكن المغلقة، صداع الضغط الخارجى، صداع تعاطي الكحوليات، صداع المتلجات، صداع متلازمة الطعام الصينى، صداع الحقنة، صداع الجنس، صداع التعرض للمبيدات، الصداع الرعدي. الصداع واضطرابات الرقبة وتجنبه. صداع الأطفال. الصداع وكبار السن.

يعود الصداع إلى عديد من الأسباب سبق الإشارة إليها، منها ارتفاع ضغط الدم ووجود تقلصات في عضلات الرأس أو الرقبة أو الأكتاف أو ضعف في شرايين الرأس المغذية للدماغ وفروة الرأس، والتهابات الجيوب الأنفية والأذن الوسطى، ووجود مشاكل في المعدة والقولون، وغير ذلك من أسباب كقلة النوم والكزّ على الأسنان. وقد يتحسن معظم الأشخاص لو غيروا أسلوب حياتهم وعالجوا الأسباب وتدريبوا على كيفية الاسترخاء أو بتناولهم الأدوية تحت الإشراف الطبي.

تصنيف الصداع

يصنّف الصداع إلى نوعين رئيسيين، هما الصداع العضوي وغير العضوي:

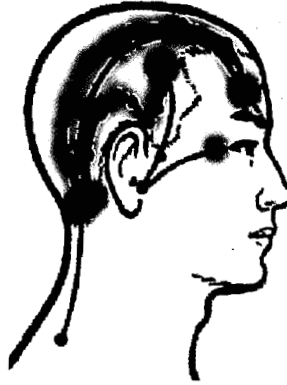
- الصداع العضوي: ويحدث بسبب مرض أو إصابة عضوية، ونسبة حدوثه تقل عن ١٠% من حالات الصداع. وينشأ عن أسباب عدة تتفاوت بين ضربة خفيفة على الرأس أو حمى إلى مرض في الجسم كالأورام الدماغية في حالات نادرة.
- الصداع غير العضوي: وهو الصداع الذي لا يحدث بسبب مرض أو إصابة، ونسبة حدوثه تتجاوز ٩٠% من حالات الصداع. وقد ينشأ ذلك الصداع بسبب تغيرات فسيولوجية أو وظيفية في مناطق معينة في الرأس مثل الأوعية الدموية والعضلات، والتي تنتج عن استجابة الجسم لمحفزات تحدث تغيرات في الوظائف.

ويقسم الصداع غير العضوي إلى ثلاثة أنواع: صداع التوتر، صداع الشقيقة "الصداع النصفي"، والصداع العنقودي (شكل ١ إلى شكل ٤).

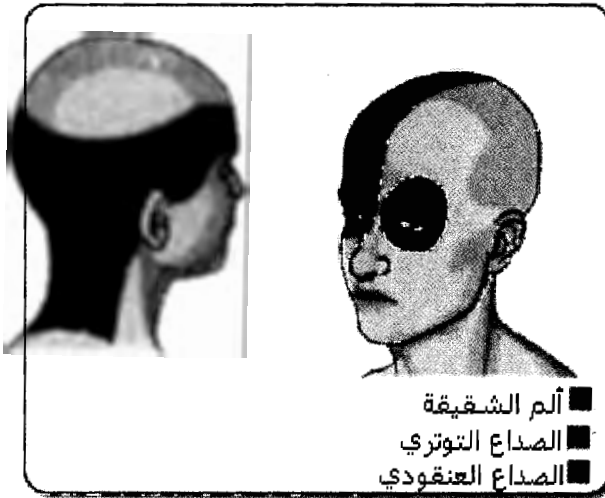
الصداع التوتر

يعد الصداع التوترى **Tension Headache** أكثر أنواع الصداع شيوعاً، ويحدث عادة نتيجة زيادة الغضب وكثرة الهم والتفكير والسهو. ويسببه توتر عضلات الوجه، التوتر البدني، التعب والإجهاد، التوتر الذهني، مما يؤدي إلى انكماش عضلات الوجه. وتتمثل أعراضه في ألم بالرأس أو في مؤخرة الرأس والعنق. ويكون الألم الذي يسببه معتدلاً يميل إلى المتوسط، وفيه يشعر المصاب وكأن عصابة تلف رأسه من الخلف أو كأن شيئاً يطبق على الرأس. ويبدأ الصداع من العضلات خلف الرأس ثم ينسحب على مقدمة الرأس. وقد يستمر الألم من نصف ساعة حتى نحو سبعة أيام. ويمكن للضغط على العضلات أن يزيد من الألم. ويتسم في حالة شدته بأنه يعصر الرأس أما خصوصاً في منطقة الجبهة وفروة الرأس وخلف الرقبة والجانبين. ويتمركز الشعور بالألم في مقدمة الرأس. الصدغ، مؤخرة الرأس والرقبة.

ويصنّف هذا النوع من الصداع إلى حالتين: عرضية ومزمنة، وتحدث الحالة العرضية بشكل عشوائي، كنتيجة للتوتر أو القلق أو التعب أو الغضب. وتتمثل أعراضه بآلام في منطقة الصدغ، ضغط على الرأس، شعور يشد في الرأس، وتقلص في عضلات الرأس



شكل ١. عادة ما يكون موضع الصداع مؤقتاً وفي جانب واحد، وقد يشعّ أو ينشأ من خلف العينين، وقد يصاحبه أيضاً شدة للأكتاف.



شكل ٢. مواضع ألم الصداع النصفي "الشقيقة" والصداع التوترى والصداع العنقودي.

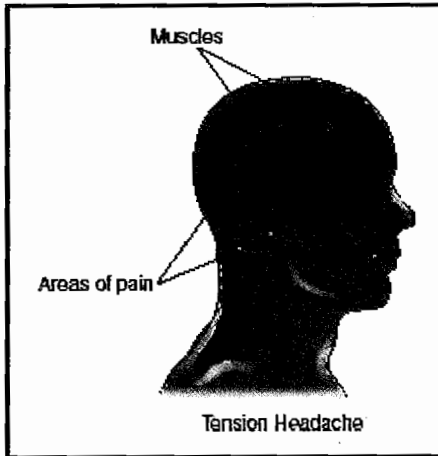
الفصل الثالث أنواع الصداع

Most headaches are caused by muscle contraction, vascular problems, or both



ADAM

شكل ٣. يتسبب الصداع عادة إما عن توتر عضلات في الوجه والرقبة والأكتاف، أو عن مشاكل في الأوعية الدموية أو كلاهما. الصداع النصفي وعلمي أصلاً، وقد يسبقه اضطرابات بصرية وإجهاد.



شكل ٤. الصداع التوترى: المناطق الداكنة في الجبهة وفوق الأذن وخلف الرقبة: عضلات، المناطق الأفتح لونا "خلف العين والمحيط بالماغ": مناطق ألم.

والعنق. وفي هذه الحالة إذا كان المرء من الأشخاص الذين يأخذون الدواء الذي لا يحتاج إلى وصفة طبية لتخفيف الألم ومفعوله قوي بالنسبة له بحيث يختفي الصداع خلال ساعة أو ساعتين، فإنه يعتبر من الأشخاص الذي يعانون من صداع التوتر العرضي. ويمكنه تقليل تكرار الإصابة به والسيطرة عليه من خلال تناول الدواء أو السير لمسافات طويلة، والنوم الجيد إن أمكن.

أما إذا كان الصداع يخفّ بتناول الدواء يوميا أو بصفة شبه يومية، فعلى المرء زيارة الطبيب، حيث أنه يعاني في هذه الحالة من صداع التوتر المزمن، الذي يصيب الشخص يوميا تقريبا وأحيانا يستمر إلى أشهر، إذ أن تكرار الإصابة هو الأمر الفارق بين صداع التوتر العرضي والمزمن. وتتمثل أعراض صداع التوتر المزمن بشد في عضلات الرأس والعنق لساعات أو لأيام، آلام في الرأس والشعور بضغط عليه، الأرق، استمرار الألم الذي يكون مزعجا ولكن لا يكون ألما نابضا. ويصيب هذا الصداع النساء أكثر من الرجال. وقد ترجع أسباب الإصابة بصداع التوتر المزمن إلى مشاكل بدنية أو نفسية أو إلى الاكتئاب.

ولا يعرف السبب الدقيق للإصابة بصداع التوتر، وتشير الدراسات إلى أن تغير المواد الكيميائية في الدماغ قد يكون السبب وراء هذا النوع من الصداع، ولكن لا يوجد هناك دليل قاطع على ذلك، إنما وجد أن هناك عوامل تسبب الإصابة به، وأكثرها شيوعا التوتر، ومن العوامل الأخرى التي تسببه: قلة النوم، قلة ممارسة التمارين الرياضية، التغيرات الهرمونية، تناول بعض الأدوية، الوقوف أو الجلوس بطريقة خاطئة.

ولعلاج صداع التوتر يتم تناول أدوية تخفيف الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، ومع ذلك يجب تناول الأدوية عند الضرورة فقط، إذ من الممكن أن يساعد شراب البابونج مثلا على تخفيف التوتر والصداع الناشئ عنه، وبما أن التوتر هو السبب الرئيسي للإصابة بصداع التوتر، فأفضل شيء هو سيطرة المرء على التوتر، ويكون ذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة والاسترخاء مثل القيام بتمارين اليوجا والتأمل وآليات التنفس.

الصداع النصفي "الشقيقة"

الصداع النصفي أو الشقيقة **Migraine Headache** صداع دوري يضرب نصف الرأس ويصيب مختلف الأعمار. ويحدث هذا النوع ألما على وتيرة ذبذبات، أشبه بضربات المطرقة، تبدأ في الصدغ أو العين ثم تنتقل إلى سائر الجانب من الرأس. ويستمر الألم بين أربع ساعات إلى يوم كامل أو أكثر. وغالبية من يعانون من الشقيقة هن من النساء أيضا. وهناك عشرات الملايين من الأشخاص في العالم يشكون من الصداع النصفي. وقد تحدث نوبة هذا النوع من الصداع فجأة دون إنذار، أو قد يسبقها علامات تنذر بقرب حدوثها، وقد ترافق النوبة عوارض مثل الغثيان والقيء (موقع واحة النفس المطمئنة "مستشفى د. أبو العزايم"، ٢٠٠٦).

وبعد الصداع النصفي أحد أنواع الصداع المزمن، والذي يطلق عليه اسم الصداع المرضي، ويعود أسبابه إلى ضعف شرايين الرأس أو التعرض لضربات الشمس القوية أو وجود خلل في فروة الرأس. إضافة لذلك هناك بعض أنواع الأطعمة التي تزيد من احتمال وجود الشقيقة مثل الشوكولاتة وبعض أنواع الأجبان (موقع مؤسسة برديس للأعشاب الطبية، ٢٠٠٦).

وما زالت أسباب الصداع النصفي غير معروفة بدقة، لكن هناك عوامل وظروفا تساهم في إثارتها، مثل الارتفاعات الشاهقة والإرهاق والجوع والأزمات النفسية. ونظرا للأهمية النسبية لهذا النوع من الصداع فسوف يفرد له فصلا خاصا.

الصداع العنقودي

يسمى هذا الصداع بالعنقودي **Cluster Headache** لأن إصاباته تحدث في مجموعات. ويوصف هذا الصداع بأنه أشد وأقوى أنواع الصداع. ويستمر لغاية أسابيع أو أشهر، وفي معظم الوقت يكون موسميا، في فصل الصيف أو الربيع مثلا. ويصاب الأشخاص الذين يعانون من الصداع العنقودي بالصداع مرة أو مرتين في السنة، وتستمر فترة الألم من ٣٠ إلى ٩٠ دقيقة أو أكثر. وخلال فترة خمود الألم قد لا تحدث آلام الصداع لأشهر وأحيانا سنوات. وعلى الرغم من أن الصداع العنقودي يصيب كلا

الجنسين، إلا أنه أكثر شيوعاً بين الشباب في سن المراهقة والرجال متوسطي العمر، خاصة الرجال الأقوياء ذوي الأجسام الضخمة.

وتأتي آلام الصداع العنقودي فجأة دون سابق إنذار، وتكون على شكل ألم حاد وشديد وعادة تكون في شق واحد من الرأس. وتظهر الأعراض بشكل وخزات سكين مؤلمة ومعذبة، وغالبا ما تحدث خلف إحدى العينين. ويمكن أن يحدث ذلك الصداع على دفعات مجمعة لعدة أسابيع أو أشهر.

وللأسف فإن الاستلقاء يزيد من حدة الألم، لذا يكون الأشخاص الذين يعانون من هذا الصداع غير قادرين على أخذ قسط من الراحة، كما تصاب أعينهم في الجهة المصابة بالصداع بالاحمرار وينزل منها الدمع بكثرة، ومن الأعراض الأخرى احتقان الأنف، احمرار الوجه، وانتفاخ حول العين في الجهة المصابة بالصداع.

ويعتقد أن آلام الصداع العنقودي تعزى لنفس أسباب صداع الشقيقة فيما يتعلق بالأوعية الدموية. وهناك اعتقاداً آخر بأنه بسبب حدوث أشياء شاذة في منطقة الوطاء في الدماغ المتوسط Hypothalamus، ولكن لا يعرف السبب على وجه التحديد.

ولمواجهة هذا النوع من الصداع يجب علاج الإصابة سريعاً وحال الإصابة بالألم، مع مراعاة أن الأدوية العادية لتخفيف الألم لا تساعد عادة على تخفيف ألم الصداع العنقودي، والأشخاص الذين يعانون من ذلك الصداع يأخذون أدوية معينة ومخصصة على شكل حقن، والبعض الآخر يشعر بالراحة عند أخذ الأكسجين لأنه يخفف الألم بشكل كبير.

وبعد تجنب الإصابة بالصداع العنقودي صعباً للغاية لعدم معرفة سببه على وجه الدقة، وأخذ الأدوية المعنية يخفف من حدة الألم وطول فترته. وقد لوحظ أن الأشخاص الذين يصابون بهذا النوع من الصداع هم عادة من المدخنين أو متعاطي الخمر، لذا فالأمر بيدهم إن أرادوا تجنب الإصابة بهذا الألم الشديد.

تقسيم الصداع طبقاً للمسببات

الصداع النفسي

تقف شدة الضغوط النفسية وراء مثل هذا الصداع. وهنا يعاني المريض من صداع عام يشمل كل أنحاء الرأس، أو قد يشكو من ألم خفيف أو متوسط الشدة يطوق الرأس.

ويتسم هذا النوع من الصداع بحدوثه ليلاً أو نهاراً. وبالطبع يبدأ العلاج أولاً بحل المشاكل النفسية التي داهمت الشخص، ويفيد وصف بعض المهدئات العصبية في لجم نوبات الصداع.

الصداع العصبي

يتميز بأن الألم يتراوح بين البسيط والمتوسط ويصيب جانبي الرأس. ويكون الصداع ضاغظاً على الرأس وليس هناك إحساس بالنبض في الرأس، ويستمر من نصف ساعة إلى سبعة أيام. ولا يصاحب الصداع شعوراً بالغثيان أو القيء لاستبعاد أية أسباب أخرى للألم. ويحدث هذا الصداع يومياً تقريباً، وغالباً ما يعاني المريض من ضغوط في الحياة وقد يصاحب ذلك حالة من الاكتئاب. وقد وجد أن مرضى هذا النوع من الصداع يتناولون الكثير من المسكنات التي تعدّ أحد أسباب زيادة واستمرار الصداع. وتبدو هنا أهمية علاج الاكتئاب حتى وإن لم تكن أعراضه ظاهرة مع تمرينات الاسترخاء والرياضة.

صداع الجيوب الأنفية

يمثل إحدى صور الصداع الشديد والمتكرر، حيث يكون التهاب الجيوب الأنفية في الغالب مزمناً. ويعاني المريض فيه من صداع يتفاوت حسب حالة الجيب الأنفي المصاب. ويتسم هذا الصداع بحدوثه على شكل إحساس بثقل أو ألم يزداد مع مرور ساعات النهار، حيث يبدأ في الصباح ويختفي مع مرور الوقت في الظهر، ولذلك يسمى بصداع طلاب المدارس، لأن الطالب يشكو من الصداع صباحاً عند الاستيقاظ ولا يذهب إلى المدرسة ويختفي الصداع في الظهر، فتظن الأسرة أن الطالب يدعي الشكوى من الصداع حتى لا يذهب إلى المدرسة. ويسمى أيضاً بصداع المصلّين لأن الصداع يزداد شدة عند الركوع أو السجود. وأسباب الصداع هنا هي التهابات الجرثومية والفيروسية للجيوب الأنفية. وتتم الوقاية في الشخص الذي يتواتر حدوث هذا الصداع معه بالوقاية من الاحتقانات الأنفية وعلاجها مع إعطاء المسكنات البسيطة حال حدوثه، ويساعد أخذ حمام ساخن أو استنشاق البخار في تخفيف حدته. وإذا أزمّن هذا الصداع فقد يحتاج الأمر إلى تدخل جراحي.

صداع الجوع

قد يحدث هذا النوع من الصداع قبل موعد الطعام، ويكون عاما يلف الرأس كله، وغالبا ما يكون نابضا. والأسباب التي تقف وراء صداع الجوع هي النظام الغذائي "الرجيم" الصارم وتناول كميات ضخمة من الحلويات والإفراط في تناول وجبات الطعام.

صداع بعض الأغذية

هناك من الأغذية ما يؤثر نوبات الصداع، مثل الجبن والشيكولاتة ولحم الطيور وبعض أنواع السمك. ويرجع السبب في ذلك إلى احتواء هذه الأغذية على مادة التيرامين، التي لها تأثير منبه على الأوعية الدموية. ويتم التعرف على المسبب بتناول كمية قليلة من الطعام على معدة فارغة، فإذا وقع الصداع بعد مرور ساعتين إلى ثلاث على أكله فيمكن اعتبار هذا النوع من الطعام من الأغذية المشتبه بها لإحداث الصداع.

صداع المشروبات المنبهة

قد تؤدي المشروبات المنبهة كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية إلى صداع نابض يتعرض له الشخص صباحا عقب الاستيقاظ من النوم. وسبب ذلك الصداع هو احتواء تلك المشروبات على الكافيين الذي يؤدي إلى حدوث تقلص بالأوعية الدموية، وعندما تقل نسبة الكافيين في الجسم فإن الأوعية تعود للتوسع مسببة نوبة الصداع. وتكون الوقاية بالاعتدال في تناول تلك المشروبات.

صداع الإمساك

يتسبب الإمساك في بقاء مخلفات الطعام لفترة طويلة في القولون، الأمر الذي يؤدي إلى تجمع المواد السامة التي تعاود طريقها إلى الدم ومنه إلى الجهاز العصبي مثيرا للصداع. وتتم الوقاية بتناول الأغذية الغنية بالألياف التي تؤمن سير عمل الأمعاء، وإذا كان الإمساك مستعصيا فيمكن تناول بعض المليينات الطبيعية.

صداع الحساسية

يشكو المريض في هذا الصداع من آلام رأسية موضعية أو عامة، تترافق مع العطس واحتقان الأنف وسيلان الدموع. وغالبا ما يكون غبار المنزل وشعر الحيوان والدخان والعفن وراء مثل هذا الصداع. وتتم الوقاية بالتعرف على هوية المادة المسببة للحساسية ومحاولة تجنبها.

صداع تعب العينين

قد تثير إصابة العينين بالإجهاد آلاما في الجبهة والوجه. أما العامل المسبب للصداع فقد يكون وجود خلل بصري في عملية الرؤية، أو نتيجة القراءة لفترة طويلة، أو ضعف الإضاءة. ومن الأسباب الشائعة للصداع وضع الرأس لمدة طويلة في اتجاه واحد وثابت، كما في الجلوس أمام الكومبيوتر والتلفزيون والمجهر. وللوقاية من هذه الحالة يتم فحص العينين لكشف وجود أي خلل في البصر وبالتالي معالجته بالنظارات أو غيرها من وسائل، كذلك الوقاية من بقية الأسباب المذكورة.

صداع ضغط الدم

وهو من أهم وأشهر أنواع الصداع. ويؤدي ارتفاع ضغط الدم الشديد إلى الشكوى من آلام تطوق الرأس، تكون شديدة صباحا وتخف مع مرور ساعات النهار. وللوقاية منها يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وضبطه إلى مستواه الطبيعي، إما غذائيا أو دوائيا أو بالاثنتين معا، إلا أنه يجب الحذر من تعاطي أى دواء دون استشارة الطبيب ودون التأكد من ارتفاع ضغط الدم (موقع واحدة النفس المطمئنة "مستشفى د. أبو العزايم"، ٢٠٠٦). كما تفيد ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي والهرولة لمدة معقولة في منطقة متجددة الهواء مرتين أو ثلاث أسبوعيا لخفض مستوى ضغط الدم.

الصداع العنقي

ينشأ الألم في أنسجة الرقبة في الناحيتين أو في جهة واحدة من الرقبة، ويمكن أن يظهر الألم في المنطقة الصدغية أو القفوية أو الجبهة. ويكون الألم في أشد حالاته في الصباح ويزداد مع حركة الرقبة أو الشد العصبي، وتكون حركة الرقبة سواء بالاحتناء

أو الدوران محدودة ويصاحبها ألم. وينتج هذا الصداع عن تهيج الأعصاب المغذية للرقبة. ويمكن استخدام التحفيز الكهربى للأعصاب أو العلاج بالإبر الصينية أو العلاج الطبيعى.

الصداع القفوي

يعد الصداع القفوي فى أسفل خلف الرأس من أكثر أنواع الصداع انتشارا، ويأتى فى صورة نوبات من الصداع الشديد، ويستمر الألم متوسط الشدة بين النوبات. ويظهر الصداع القفوي نتيجة لتهيج الأعصاب القفوية الصغرى والكبرى، ولذلك يستجيب الألم للحقن بالمهدئات الموضعية.

صداع المسكنات

لعل استخدام جرعات يومية من الأسبرين أو الباراسيتامول أو المسكنات الأخرى لعلاج الصداع يمكن أن يؤدى إلى سوء الحالة وزيادة حدة الصداع. وكذلك استخدام الأرجوتامين لعلاج الصداع أو توقف استخدامه المفاجئ يؤدى إلى حدوث الصداع، ولذلك تنصح منظمة الصحة العالمية بعدم استخدام المسكنات بصفة يومية لعلاج الصداع وعدم تعاطي أدوية الأرجوتامين لمدة تزيد عن عشرة أيام فى الشهر، وعدم استخدام المورفينات فى علاج حالات الصداع (ميدىكال إيجبت، ٢٠٠٦).

أنواع الصداع غير العادية

صداع السعال

يسبب السعال أو العطس، وأحيانا الضحك أو الاحتناء لفترة طويلة، هذا النوع من الصداع، على الأغلب بسبب زيادة ضغط الدم فى عروق الرأس. ويظهر الصداع فجأة ويدوم من بضع ثوان إلى عدة دقائق. ويوصف الألم الذى يرافقه فى أغلب الأحيان بالحاد ويكون مكانه النموذجي على كلا الجانبين وخلف الرأس.

يؤثر هذا الصداع تقريبا بنسبة ثلاث مرات على الرجال أكثر من النساء. وفي حالة زيادة العمر عن ٤٠ عاما يفضل مراجعة الطبيب إذا تكرر الصداع. فقد ينصح الطبيب

بالقيام بعمل صورة رنين مغناطيسي للرأس. وهذا الفحص يمكن أن يساعد في التعرف على نوع الصداع. حيث يقسم صداع السعال إلى نوعان أولي وثانوي، ويمكن أن يكون النوع الثانوي ناجما عن تشوهات أو أورام دماغية.

صداع الرياضي

يصاب بهذا النوع من الصداع بعد التمرينات الرياضية، مثل رفع الأثقال والركض أو لعب البولينج أو كرة القدم، ويزيد على الأرجح إذا كان هذا النشاط في طقس حار أو على ارتفاع عال. ومثل صداع السعال، ينجم هذا الصداع عن ضغط الدم المتزايد في الشرايين، خصوصا إذا ارتبط النشاط الرياضي برفع الأثقال، الذي يزيد من الضغط على الأوعية الدموية في الرأس. ويسبب هذا الصداع ألما على شكل نبضات تتزايد بشكل تدريجي على جانبي الرأس، ويمكن أن يدوم من خمس دقائق إلى ٤٨ ساعة. ويعدّ الصداع بعد التمرين أمر طبيعي بسبب المجهود العضلي، ولكن يمكن أن يشير إلى سبب آخر أكثر خطورة مثل نزيف الدماغ أو اختراق لبطانة شريان الدماغ، لذلك يفضل استشارة الطبيب في حالة استمرار الصداع.

صداع الأماكن المغلقة

قد يحدث هذا الصداع إذا وُجد المرء في جو مغلق، وقد تظهر أعراض أمراض المباتي المغلقة كالتالي:

- . الشعور بالتعب والخمول والارتعاج وضعف التركيز.
- . الصداع والدوار والغثيان.
- . الشعور بالجفاف أو الحكة في العينين أو الأنف والحنجرة.
- . رشح الأنف.
- . الشعور بجفاف البشرة أو ظهور الحساسية والحكة.
- . صعوبة التنفس والاختناق (جماعة الخط الأخضر البيئية الكويتية، ٢٠٠٥).

وقد يعاني المرء من ألم نابض يلف الرأس كله ويترافق مع الإعياء والتعب والدوخة والغثيان. لذا فعند حدوث الصداع في أماكن مغلقة، يتوقع زيادة الغازات الضارة مثل أول أكسيد الكربون، الذي ينافس الأكسجين ليحل محله. ويحدث مثل هذا الأمر في الأماكن

سبب التهوية التي تحول دون حصول الشخص على ما يلزمه من الأكسجين (موقع واحة النفس المطمئنة "مستشفى د. أبو العزايم"، ٢٠٠٦).

لذلك قد يكون هذا الصداع علامة تسمم بأول أكسيد الكربون، وهو غاز عديم الرائحة واللون يمكن أن يسبب التسمم الحاد، فهو يقتل من قدرة الدم على حمل الأكسجين وتوزيعه على أنحاء الجسم بما في ذلك الدماغ. وتعتبر مدفأة الغاز المصدر الأول للتسمم بأول أكسيد الكربون، بالإضافة إلى شواية الفحم، وعوادم السيارات. ويتفاوت الإحساس بالصداع الناتج عن التسمم بأول أكسيد الكربون، بين الشعور بالثقل والألم الثابت في جبهة الرأس. إذا لم يختفي الصداع خلال ٧٢ ساعة يجب السعي للحصول على الرعاية الطبية المناسبة.

صداع الضغط الخارجي

ينتج هذا الصداع عن ضغط خارجي مستمر على جبهة أو فروة الرأس. مثلاً قبعة ضيقة أو شريط مطاطي أو نظارة شمسية أو نظارة السباحة. ويكون الألم ثابتاً ومزعجاً خصوصاً في مكان الضغط، ثم يخف تدريجياً بمجرد إزالة المسبب. إذا ترك المسبب لفترة أطول قد يتطور الصداع إلى داء الشقيقة "الصداع النصفي".

صداع تعاطي الكحوليات

يعرف هذا الصداع تقنياً بصداع الكحول، ويتميز بألم نابض ينمو في جبهة الرأس وعلى كلا جانبيه، ويسوء عند القيام بأي حركة. يحتوي الكحول على مادة إيثانول الكيماوية التي تسبب توسيع الأوعية الدموية. كما يسبب الإيثانول الجفاف الذي يسبب الصداع. وتوجد هذه المادة بكميات أكبر في المشروبات الكحولية الداكنة مثل البراندي والتكيلا والويسكي.

صداع المتلجّات

سمي كذلك لأن المتلجّات أو استنشاق هواء بارد يسببته بشكل أساسي. ويبدأ الصداع الناجم عن تناول المتلجّات بالشعور بألم حاد في الجبهة، يبلغ ذروته خلال ٣٠

ثانية ثم يبدأ بالتراجع والاستقرار لمدة دقيقتين. أما آلية هذا الصداع فتبدأ عند دخول السائل أو الهواء البارد إلى الحنجرة حيث يقوم الجسم بتعديل مجرى الدم بشكل مؤقت مما يسبب الصداع.

صداع متلازمة الطعام الصيني

ينتج هذا الصداع من أنواع الطعام المضاف إليها الجلوتامات أحادي الصوديوم GMS، الذي يكثر في الطعام الصيني، ولذلك عرف "بمتلازمة الطعام الصيني". كما توجد هذه المادة في اللحوم المصنعة والمعلّبة والأغذية المجمدة والشيبس والصلصات المتنوعة المصنّعة. ويبدأ الصداع خلال ٣٠ دقيقة من استهلاك الطعام، ويشعر المصاب بصداع ثقيل وثابت في الجبهة أو كلا الجانبين من الرأس. ومن المحتمل أن يشعر بأعراض أخرى. مثل تدفق الدم والضغط في الوجه، والشعور بحرقّة في الصدر أو الرقبة أو الاكتاف، والدوخة، وارتباك في عملية الهضم. ويزول هذا الصداع خلال ٧٢ ساعة بعد تناول الطعام الذي يحتوي على هذه المادة.

صداع الحقنة

يحدث هذا الصداع عادة بعد التعرض لحقنة في العمود الفقري لسحب سائل شوكمي من الظهر. وفي أغلب الأحيان يكون مصحوبا بتصلب في الرقبة، ورنين في الأذنين، وحساسية من الإضاءة، والغثيان، وضعف السمع. ويبدأ خلال أسبوع من أخذ الحقنة ويزول تدريجيا.

صداع الجنس

يسبب هذا النوع من الصداع ألما وتشنجا في عضلات الرأس السفلى والرقبة بسبب التوتر النفسي أثناء ممارسة الجنس. وهو أمر طبيعي وغالبا ما يزول خلال ثوان. ولكن إذا ظهر الصداع فجأة ورافقه ألم حاد أثناء هزة الجماع، فقد يكون سببه ضغط الدم المتزايد بسبب توسع الأوعية الدموية. وقد يدوم الألم لبضعة ساعات. ويمكن استشارة الطبيب في هذه الحالة، فقد يكون سبب الصداع إشارة جدية لحدوث نزيف أو بداية التعرض لسكتة. وسوف يستعرض هذا الصداع تفصيلا في الفصل الخامس.

صداع التعرض للمبيدات

قد يسبب التعرض لمبيدات الآفات حقلية، سواء للعاملين بالمكافحة أو المزارعين، صداعا إلى جانب الفتيان والقيء والزغلة وغيرها من أعراض التسمم، خاصة عند عدم الالتزام بالاحتياطات الواجبة في التداول والمعاملة لتجنب وصول المبيد إلى الجسم خارجيا أو داخليا. كما أن هناك إمكانية لحدوث مثل هذا التسمم منزليا عند استخدام مستحضرات المبيدات بأشكالها المختلفة المعدة للاستخدام المنزلي كالأقراص والإيروسولات "علب الرش" وغيرها دون اتباع التعليمات الواجبة كرش مستحضر المبيد مع عدم ترك المكان لفترة ثم تهويته بعد ذلك، أو استخدام الأقراص ليلا وإحكام غلق النوافذ تماما، كذلك عند الاستخدام الخاطئ للمبيدات في المنازل كاستعمال مبيدات معدة للاستخدام الحقلية أصلا بغرض مكافحة الآفات المنزلية كالذباب والبعوض والفئران وغيرها (أحمد، ١٩٩٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦ أ و ب).

الصداع الرعدي

ويشبه هذا الصداع اسمه تماما، حيث يضرب مثل الرعد. وهو صداع حاد يصل إلى ذروته في أقل من دقيقة. ثم يدوم من ساعة إلى عشرة أيام. وقد يكون سببه الإصابة بعدوى الجيوب الحادة، أو حدوث نزيف في الدماغ بسبب تمدد الأوعية الدموية أو ضعف في الشريان الذي قد ينفجر ويسبب النزيف.

وينصح باللجوء إلى الطبيب فورا في أي من حالات الصداع المذكورة أعلاه عند الشعور بعدم تحمل هذا الصداع. ويعاني نحو ٦٥% من الرجال و ٨٥% من النساء من حالات مختلفة من الصداع، وتكون خطورتها حسب التاريخ المرضي والعمر والجنس (موقع البوابة، ٢٠٠٥).

الصداع واضطرابات الرقبة

كثيرا ما ينجم ألم الرأس عن اضطرابات في الرقبة أو عن توتر جسمي أو انفعالي. ويستطيع المعالج الفيزيائي المُجاز تحديد ما إذا كان ألم الرأس ناجما عن الرقبة، كما يمكنه أن يعالج بنجاح كثير من آلام الرأس ويبين كيفية تجنب تكرار الألم.

وعند كثير من الأشخاص، يبدأ الشعور بالألم والتوتر في أعلى الرقبة، وعندما يزداد الألم فإنه قد ينتشر إلى قفا الرأس، أو الصدغين، أو الجبين، أو خلف العينين. وتحريك الرقبة أو ثنيها للأمام طويلا يزيد هذا الألم سوءا. يحدث ذلك لأن الأعصاب في الجزء الأعلى من الرقبة مرتبطة بأعصاب الرأس والوجه، ولأن الخلل في عضلات أعلى الرقبة أو مفصلها يمكن أن يسبب ألما منتشرا إلى الرأس. ويمكن أن تكون الرقبة هي السبب في ألم الرأس الذي يتسم عندئذ بما يلي:

. ينتشر من قفا الرأس إلى مقدمته.

. يحدث مع دوار أو خفة في الرأس.

. ينجم عن/ أو يزداد سوءا بتحريك الرقبة أو البقاء في وضعية واحدة لوقت طويل.

. يكون دائما أسوأ في نفس الجانب من الرأس.

. يخف بالضغط على قاعدة الرأس.

. يستمر بعد تحري الطبيب عن كل الأسباب الأخرى.

إضافة إلى ذلك، فإن التوتر الانفعالي والقلق يمكن أن يسببا توترا شديدا في عضلات قاعدة الرأس والفق، مما يهيج الأعصاب ويقلل من جريان الدم، وهذا يسبب الصداع. وإذا اشتبه بالشقيقة "الصداع النصفي" أو الحساسية للضوء أو بأسباب أخرى، فإن المعالج الفيزيائي ينصح باستشارة الاختصاصي المناسب.

تجنب صداع اضطرابات الرقبة

فيما يلي بعض النصائح المفيدة التي تساعد في تجنب الصداع الناجم عن اضطرابات الرقبة:

. وضعية الجسم: استقم بجسمك: صدرك بارز، وأكتافك مسترخية، وذقنك للداخل،

ورأسك معتدل، ويجب أن تكون رقبتك قوية ومستقيمة ومسترخية.

. العمل: تجنب العمل ورأسك منحنيا للأمام لفترات طويلة. حرك جسمك كل فترة وغير وضعيتك باستمرار.

. النوم: وسادة الريش الناعم هي الأفضل لمعظم الناس، ولكن لابد من تغييرها كلما

رقت. وعلى أية حال ناقش الأمر مع المعالج الفيزيائي.

- . التمرين: حافظ على عضلات ومفاصل رقبتك قوية ومرنة عن طريق التمرين المناسب، ويمكن للمعالج الفيزيائي أن يعلمك إياه.
- . الاسترخاء: انتبه إلى نفسك عندما تكون متوترا. ربما تكون كتفك مشدودة للأمام أو تكون أسنانك متكسرة. حاول أن تسترخ.
- هذا ويمكن للمعالج الفيزيائي المجاز، وهو الأكثر خبرة في وضعية الجسم وحركته، أن يحدد ما إذا كانت رقبتك هي سبب الصداع. كما أنه يقدم لك النصائح حول الطرق التي يزال بها سبب الصداع، مثل الإرشادات العملية في المنزل وخارجه، وتعديل الأثاث والاسترخاء، والتمارين (شبكة طبيينا، ٢٠٠٦).

صداع الأطفال

الصداع لدى الأطفال أحد الأسباب الرئيسية التي تتطلب عرضهم على الطبيب، لأن أسباب الصداع لديهم عديدة. فالأطفال دائما يشكون من الصداع بمعدل حوالي ٧% منهم، و١٥% من اليافعين. والصداع يمكن أن يؤثر سلبا على أنشطة الطفل، فالأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي لا تشخص حالتهم بدقة، لهذا لا يعالجون. ولابد من تتبع تاريخ المرض وعدد حالات حدوثه ومدة استمراريته وشدة الأعراض المصاحبة له، وهل في تاريخ العائلة حالات صداع نصفي، لأن هذا مؤشر لتشخيصه. والأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي لديهم تاريخ مسبق من المعاناة من مرض الحركة والدوار وزغلة بالعين. ويعاني ٥% من الأطفال و١٧% من اليافعين من الصداع النصفي. و٦٠% من الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي من الذكور و٧٠% منهم لهم تاريخ أسري للصداع النصفي في العائلة.

وغالبية الصداع النصفي للأطفال من النوع العادي الذي لا يؤثر على الحركة والرؤية، عكس الصداع النصفي الذي يسبب زغلة في العين ووهن في العضلات. والأطفال الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية ١٥% منهم يعانون من الصداع المتردد الذي يكون سيئا في الصباح أو يحدث في نفس الوقت كل يوم. والألم يتغير حسب وضع الرأس وقد يقع بالعينين. ويستمر الرشح والاحتقان والسعال لأكثر من ١٠ أيام وقد تظهر الحمى. ويمكن ظهور الصداع نتيجة خبطة بالرأس وقد يكون حادا وقد

يستمر لعدة شهور، وقد يكون بسبب الصرع ولاسيما بعد النوبة أو قبلها (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦ أ).

الصداع وكبار السن

رغم بساطة الصداع وشيوعه، إلا أن الشكوى منه في كبار السن يحتمل أن يكون وراءها الكثير من الأسباب بعضها بسيط ومنها ما قد يكون خطيرا. وهناك اعتقاد خاطئ بأن الصداع دائما يكون بسبب وجود مرض عضوي بالمخ مثل أورام المخ. ويؤكد دكتور ناصر الغندور أستاذ جراحة المخ والأعصاب بكلية الطب جامعة القاهرة، أن حوالي ٨٠% من حالات الصداع ليس لها علاقة بالمخ، فهناك أسباب كثيرة للصداع كما ذكر مثل ارتفاع ضغط الدم، التهاب الجيوب الأنفية، العيوب الانكسارية للنظر، الجلوكوما، تسوس الأسنان، التهاب اللثة، خشونة الفقرات العنقية، اضطراب الجهاز الهضمي، وبعض الاضطرابات النفسية.

ومن أهم أسباب الصداع في كبار السن قصور الدورة الدموية المخية بسبب تقدم السن، والإفراط في تناول الدهون، والتدخين والقهوة، وعدم ممارسة الرياضة، وعدم متابعة ضغط الدم ونسبة السكر بالدم، مما يسبب تصلبا في الشرايين المخية ومن ثم يحدث الصداع الذي يصاحبه عدة أعراض مثل الثقل بحركة نصف الجسم أو ثقل الكلام أو الدوار وعدم التوازن في المشي. ويعد الصداع في هذه الحالة عرضا منذرا لضرورة التشخيص والعلاج السريع لتلافيا لحدوث انسداد كامل بأحد الشرايين المخية وحدوث جلطة بالمخ.

وقد يحدث الصداع بصورة حادة ويصاحبه شللا نصفيا أو فقدان للنطق أو الوعي. وهذه الحالة ترجع لحدوث نزيف بالمخ بسبب ارتفاع مفاجئ بضغط الدم في كبار السن يؤدي لانفجار أحد الشرايين المغذية للمخ. ومن أكثر أسباب الصداع شيوعا خشونة الفقرات العنقية بسبب الجلوس على المكتب أو أمام أجهزة الكمبيوتر لفترات طويلة مع عدم ممارسة الرياضة مما يؤدي لحدوث تحلل بالغضاريف ما بين الفقرات العنقية وتكوين زوائد عظمية تحدث آلام بالرقبة تمتد إلى أحد الذراعين أو كليهما مع التتميل أو التعرض لحدوث دوار وصداع بمؤخرة الرأس نتيجة اشتراك الأعصاب العنقية مع العصبين المخيين التاسع والعاشر المغزيين لأغشية المخ.

وينصح د. ناصر الغندور بعدم تناول أية مسكنات للصداع قبل تحديد السبب لأن الصداع عرض وليس مرضاً، ومعرفة السبب أفضل بكثير من علاج الأعراض، واكتشاف السبب مبكراً هو شرط أساسي لنجاح العلاج. فلا بد من الفحص الشامل للمريض وقياس ضغط الدم وفحص قوة الإبصار وفحص قاع العين مع الاستعانة ببعض التحليلات المعملية مثل قياس نسبة السكر بالدم ونسبة الدهون، وقد يلزم عمل أشعة عادية على الفقرات العنقية وأشعة مقطعية على المخ ورسم للمخ (موقع "الأخبار"، ٢٠٠٥).

هذا ولو كان الصداع لأول مرة لدى من هم فوق الخمسين عاماً، فقد يكون سببه التهاب شرياني صدغي Temporal arteritis يسبب زغلة في الرؤية وألم أثناء المضغ، وهذا النوع قد يؤدي لفقد البصر إذا لم يعالج بواسطة الطبيب المختص، وعادة ما يعالج بالستيرويدات steroids. ويؤكد على الأسباب النادرة الخطرة التي تسبب الصداع في كبار السن كنزيف المخ أو التهاب أو جلطة أو ورم المخ أو الحمى الشوكية (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦ أ).