

الفصل الخامس

الجوانب الاجتماعية والوراثية

يشمل هذا الفصل: مدى شيوع حالات الصداع. ماذا يحدث لنا عند التوتر؟ المسكن والصداع. الصداع الجنسي. الصداع النصفي مشكلة صحية واجتماعية. الصداع النصفي والاكئاب. كشف الجين المسئول عن الصداع النصفي. خرافات حول الصداع وأدلة بطلانها. معتقدات حول علاج نوبة الصداع النصفي.

للصداع جوانب مادية وصحية واجتماعية، فالصداع يكلف ماديًا بسبب الوقت الذي ينقطع فيه الشخص عن العمل، هذا إلى جانب التكاليف الأخرى المباشرة وغير المباشرة مثل تكلفة العلاج في المستشفيات، والفحوص التي قد تكون كلفتها عالية مثل الأشعة المقطعية أو الأشعة بالرنين المغناطيسي، هذا غير تكاليف الأدوية والتي قد لا تكون هي الأخرى رخيصة الثمن في بعض الحالات.

كما أن الصداع يؤثر على نوعية الحياة التي يحياها المريض، ويسبب مشاكل اجتماعية، حيث يقلل من اختلاط الشخص بالآخرين، وقد يعود على الاعتزال والبعد عن الزيارات العائلية. ويؤكد مريض من كل أربعة من مرضى الصداع النصفي أنه يؤثر سلبًا على علاقته مع شريك حياته، كما أن ٣٨% من الرجال و ٥٠% من النساء المرضى بذلك الصداع يتغيبون عن أعمالهم أكثر من ستة أيام في السنة بسبب معاناتهم منه.

وتبين الدراسات بأن هناك خمسة أشخاص بين كل عشرة أشخاص يستيقظون يوميًا على الصداع، ويستمر الصداع معهم طوال اليوم. وينظر كثير من الأشخاص على أن

الصداع أمر طبي تافه، ولكن في الواقع فإن الصداع قد يكون مرضا مزعجا، يؤثر سلبيا على الفرد والمجتمع.

وتخسر المملكة المتحدة مثلا ثلاثة مليارات دولار سنويا بسبب الإجازات التي يحصلون الموظفون عليها عندما يتعرضون لصداع أو تكاليف زيارة الأطباء. كما يضطر بعض الأشخاص إلى التقاعد مبكرا أو التقاعد المرضي بسبب الصداع. كما أن للصداع تأثير سلبي على الحياة الاجتماعية، فقد لا يتمكن المصاب من ممارسة حياته الاجتماعية والخروج من المنزل والاختلاط المعتاد بالآخرين.

ويصاب تسعة من كل عشرة أشخاص بالصداع، لكن الأمر قد يكون أخطر من ذلك بالنسبة للبعض الآخر، فهناك نحو ١٥% من البشر يعانون من الصداع النصفي الذي يسبب ضعفا وآلاما شديدة، كما يستيقظ شخص واحد من كل خمسة عشر شخصا مصابا بصداع يستمر معه طوال اليوم. وهناك ما بين أربعين وخمسين شخصا من كل مائة يصابون بالصداع يوميا، ويتناولون مخففا للألم فيشعرون ببعض الراحة لكنه يعود بعد ساعات قليلة.

ويقول الدكتور "تيموثي شتينر" من كلية الطب الملكية بلندن "إن الصداع مشكلة كبيرة في جميع أنحاء العالم، وجزء من المشكلة يتعلق بالصورة التي ينظر بها الناس للصداع باعتباره مشكلة صحية تافهة". ويتابع قائلا "إن غالبية الناس يصابون بالصداع من وقت لآخر ويعمدون إلى تجاهله أو إلى تناول بعض المسكنات، لكن يكون له تأثير خطير على الكثيرين". ولا يزال الأطباء يشعرون بالحيرة الشديدة إزاء

الصداع، ففي بعض الأحيان لا يستطيعون حتى تحديد الألم سبب الصداع (بي بي سي، ٢٠٠٦ أ).

مدى شيوع حالات الصداع

طبقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن حالات الصداع شائعة إلى حد بعيد. وأشيع أنواع الصداع هو الصداع الناجم عن التوتر. وتشير البيانات المتاحة إلى أنه يصيب في البلدان المتقدمة ثلثي الرجال وما يربو على ٨٠% من النساء. أما عبء الإصابة بالصداع

اليومي المزمّن فيحظى بقدر أقل من الاعتراف: يصاب شخص واحد بالصداع اليومي أو شبه اليومي من بين كل ٢٠ شخصا بالغا.

وقد خضع الصداع النصفي "الشقيقة" للدراسة على نحو أكثر تواترا من أنواع اضطرابات الصداع الأخرى، وحظى بكثير من الاهتمام، على الرغم من أنه أقل شيوعا. والصداع النصفي يبدأ عادة في سن البلوغ ويصيب في المقام الأول من تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٤٥ عاما، ولكنه يمكن أن يصيب من هم أصغر سنا بكثير، بمن فيهم الأطفال. وتبين الدراسات الأوروبية والأمريكية أن نسبة من يعانون الصداع النصفي تتراوح بين ٦ و ٨% لدى الرجال وبين ١٥% و ١٨% لدى النساء سنويا. ولوحظ نمطا مماثلا في وسط أمريكا وغربها. ويعزى ارتفاع المعدلات لدى النساء في كل مكان "بمقدار يزيد مرتين أو ثلاث مرات عنه لدى الرجال" إلى أسباب هرمونية.

وتسبب اضطرابات الصداع الألم والعجز، ويمكن أن تتسبب في معاناة شديدة لدى المصاب وأن تنقص على المريض حياته وتتسبب في تكاليف مالية. فنوبات الصداع المتكررة، فضلا عن الخوف الدائم من النوبة القادمة، يمكن أن تضر بالحياة العائلية والاجتماعية والوظيفية. وعلى الرغم من ذلك يميل كثير من الناس، بمن فيهم العديد من مهنيي الرعاية الصحية، إلى اعتبار الصداع شكوى بسيطة أو عادية. ولهذا لا تحظى أعباء الصداع البدنية والمعنوية والاجتماعية والاقتصادية إلا بقليل من الاعتراف.

بالنسبة إلى الغالبية العظمى ممن يعانون الصداع لا يتطلب العلاج الناجع فحوصا غالية الثمن ولا الاستعانة بأخصائيين مكلفين. والرعاية الصحية الأولية هي الإطار الذي يتم فيه غالبا وبشكل ملائم التدبير العلاجي لاضطرابات الصداع. وتتمثل العناصر الأساسية للتدبير العلاجي الناجع في الوعي بالمشكلة والتشخيص السليم وتجنب سوء التدبير العلاجي وتعديل نمط الحياة بشكل مناسب والاستعمال الواعي للعلاجات الصيدلانية ذات المردود (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥).

ماذا يحدث لنا عند التوتر؟

القلق أو التوتر يسبب الكثير من الأمراض العضوية والنفسية، وليس هناك مبالغة في أن معظم الأمراض النفسية في العصر الحديث هي نتيجة التوتر والقلق، ومن النتائج السلبية التي يسببها التوتر:

. فقدان الاتقان في العمل والتركيز فيه، فتكون النتائج سيئة للغاية.

. تنبيه وتفرغ لكل حركة، وتوقع النتائج السلبية على الدوام، وتنشيط الأفكار المخيفة والمرعبة.

. سرعة خفقان القلب والغثيان وآلام المعدة والدوخة والشعور بالوخز، وصعوبة البلع والقشعريرة والكوابيس، والصداع التوترى الذي يشكل معظم أنواع الصداع التي تحدث للإنسان، وكذلك حموضة المعدة.

. عند زوال الخطر فإن استمرار التوتر يعيق المقدرة على الاستجابة المناسبة والصحيحة للخطر الحقيقي التالي (إخوان أون لاين، ٢٠٠٤).

المسكن والصداع

"هل نعيش في مساكن مريضة؟ عنوان لمقال يشير بإصابع الاتهام لمحتويات منازلنا التي قد تكون سببا مباشرا لحدوث الصداع. فالفورمالدهيد مثلا مركب رخيص الإنتاج، شائع الاستعمال في تصنيع الكثير من المواد المستخدمة في المنازل مثل السجاد الصناعي والأصباغ والعوازل والبلاستيك والأرضيات وغيرها. ويعتقد أن هذا المركب هو المسئول الأول عن تلوث الهواء داخل بيوتنا. وهذا المركب الملوث - عديم اللون وله رائحة فقط عندما يوجد بمستويات تركيز عالية - له تأثيرات صحية على الإنسان، منها حرقة في العيون وصداع وضيق في التنفس واكتئاب، ويحتمل أن له تأثيرا سرطانيا طبقا لتصنيف المعهد الوطني الأمريكي للصحة والسلامة المهنية (الصالح، ٢٠٠٢).

الصداع الجنسي

عرف الدكتور "ستيفان إيفرز"، من عيادة الجهاز العصبي في جامعة مونستر الألمانية، الصداع الجنسي بأنه نوبات صداع نابضة يرتبط ظهورها بطقوس ممارسة الجنس وتحوّل متعة الرجل أو المرأة إلى كابوس. وقد ذكر إيفرز أمام المختصين في "مؤتمر الألم" الدولي المنعقد في برلين أن الصداع الجنسي ينتشر بين الرجال أكثر من النساء بنسبة ٣ أو ٤ مرات. وفي دراسة حديثة أجراها فريق عمل يقوده إيفرز في مونستر ثبت أن نسبة الإصابة بالصداع الجنسي ازدادت بإطراد بين الرجال خلال العشرين عاما الماضية، وحسب تعبير خبير الألم الألماني فإن الصداع الجنسي يطيح بعدد من الزوجات الناجحة بسبب تحويله الحياة الجنسية للزوجين إلى جحيم، وتكشف الدراسة أيضا، عن علاقة وثيقة بين الصداع الجنسي والصداع النصفي "الشقيقة"، الأمر الذي قد يكشف إمكانية معالجة الصداع الجنسي بأدوية الشقيقة. وهناك تشابه في آلام الحالتين وخصوصا من ناحية الشدة وارتباطها ببعض العوامل المؤثرة.

وأشار إيفرز إلى أن ٥٠% من الذين يعانون من الصداع الجنسي هم من مرضى داء الشقيقة، هذا مع وجود استعداد عائلي للإصابة بالصداع الجنسي عند البعض، واحتمال أن يلعب ارتفاع ضغط الدم دورا آخر في تطور الحالة لدى البعض الآخر، وحول هذا المرض كثيرا ما يضحك الأمريكيون لدى سماعهم عبارة من طرفة أمريكية قديمة تقول "ليس الليلة يا حبيبتي.. فأنا سأعاني من الصداع". وبغض النظر عن جانب الطرفة هذا، فإن نصف مليون أمريكي لا يرون في الطرفة شيئا يستدعي الضحك لأنهم حقيقة يعانون مما يسمى الصداع الجنسي الذي يقلب المتعة إلى ألم ومعاناة. ويصف دكتور "ديفيد هاس" هذا الصداع بأنه شديد ويأتي بسرعة.. ويوقفك في وسط الطريق". وعلى الرغم من العديد من النظريات والكثير من الأبحاث، فإنه لم يتوفر حتى الآن إجماع علمي أو طبي على سبب الصداع المرتبط بالجنس، لأنه لم يظهر تفسير يدعم بالأدلة يشير إلى سبب بعينه أو إلى آلية تطلق هذا الصداع الشديد، لكن من الثابت تقريبا أن الرجال الذين يشتكون من هذه المعضلة معرضون إلى أنواع أخرى من الصداع مثل الشقيقة، أو الصداع المرتبط بالتوتر الجهدى. وعادة ما يشبه المرضى هذا الصداع بقصف الرعد،

وهو يبدأ في قاعدة الجمجمة عند أو قرب لحظة الرعدة الجنسية، مما يؤدي إلى انقلاب المتعة إلى ألم خلال ثوان قليلة، وربما يستمر الصداع الشديد من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، بينما تبقى آثاره الخفيفة قرابة ساعة أو ساعتين.

ويشار أحيانا إلى هذا النوع من الصداع بـ "صداع الجماع"، لكن هذه التسمية غير دقيقة تماما. وتشير بعض الدراسات إلى أن هذا الصداع يعاني منه الرجال والنساء على حد سواء، لكن نسبة الرجال تزيد على النساء بـ ٨٠%. أما لماذا يصيب الرجال أكثر من النساء، فلا يزال السبب مجهولا ولا يستطيع الأطباء الإجابة عنه في الوقت الراهن، خصوصا أنه لا يوجد إجماع على تفسير ذلك أيضا، وعلى الرغم من أن هذا الصداع قابل للعلاج بنجاح في معظم الحالات، إلا أن الاهتمام به والتركيز عليه ليس آتيا من آلامه، بل من آثاره النفسية التي ربما تصل إلى حد الخوف من الجنس "رهاب الجنس".

وتقول دكتور "جينيتا رينز" التي أجرت الكثير من الأبحاث المتعلقة بالصداع والنوم: "إنك تتحدث عن شيء هو فسيولوجي، لكن له تأثيرا نفسيا أكبر، إنه شيء شديد التأثير إذا ما تعرضت إليه، وقد يفضي إلى خلق حالة خوف وقلق إلى حد تجنب ممارسة الجنس". لكنها تعود لتؤكد أن مشكلة الصداع قابلة للحل من الناحيتين الفسيولوجية والنفسية، أما العلاج على المستوى النفسي، فتبدأ أولى خطواته بالامتناع عن الجنس لمدة معينة، ربما لأسبوعين مثلا، وهذا ضروري لأنه يشبه حالة فارس سقط عن صهوة جواده، فمن الأفضل له ألا يحاول ركوب الجواد حال سقوطه.

وينصح المصابون باتخاذ إجراءات وقائية ربما تكون مفيدة مثل تغيير الأوضاع الجنسية وتجريب أخرى جديدة تؤدي إلى تقليل الإجهاد، إضافة إلى تحسين الصحة العامة وتخفيض الوزن.. إلخ، والسيطرة على ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع التوتر الشرياني، وتحسين الدوران الدموي. وهناك بعض الأدوية التي ربما تساعد بعد مراجعة الطبيب، وإلى جانب ذلك، هناك طرق غير طبية مثل الاسترخاء.

ويؤكد دكتور "سيمور دياموند"، مدير المؤسسة الوطنية للصداع، على أهمية استشارة الطبيب قبل أن يقرر المصاب أنه يعاني من الصداع الجنسي، وذلك لنفي وجود أعراض حقيقية تقف خلف الصداع، مثل أمراض الدماغ التي تؤدي إلى صداع متكرر

كالأورام واضطرابات الدم في أوعية الدماغ. ويعبر د. دياموند عن خشيتته من أن كثيرا من الأطباء لا يأخذون هذه الشكوى على محمل الجد، فقد تشكو امرأة لطبيب الأمراض النسائية عن صداع تعاني منه أثناء ممارسة الجنس، فيجيبها الطبيب بأن ذلك غير مهم. أما عدد الذين يعانون من هذه المشكلة في الولايات المتحدة، فيقدره د. دياموند بحوالي نصف مليون شخص، لكنه يعتقد أن هذا لا يعبر عن الرقم الحقيقي، وهذا ما يؤكد البروفيسور "هاس" لأنه يرى أن الكثيرين ربما لا يمارسون الجنس لأسبوع أو أكثر لسبب ما فيخفف الصداع، وبالتالي لا يخبر هؤلاء أطباءهم لأنهم لم يصلوا إلى عتبة تحريض الألم. ويختتم البروفيسور هاس رأيه بالقول: "إن ما وصلت إليه العلوم الطبية الحديثة فيما يخص الصداع لا يزال في بدايته ومن الصعب معرفته بعمق، لأن كل شيء يحدث في صندوق مغلق بإحكام هو الجمجمة، فيما يتفاعل ٢٠ إلى ٤٠ بليون خلية عصبية في الدماغ البشري المعقد، وهذا ليس تحديا سهلا على الإطلاق" (موقع أسرتي، ٢٠٠٥).

وفي تفسير الصداع الجنسي يُعتقد أن الصداع عند أو بعد الجماع أو عند التفكير في الجماع أو الجنس هو في الحقيقة بسبب التوتر والتشنج والشد في الجزء الخلفي من الرأس، والتقلص الشديد لعضلات الرقبة، أو تقلص بعض الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ.

وأسباب الصداع عند التفكير بالجنس أو عند ممارسة الجنس له عدة احتمالات: عند تناول حبوب الفياجرا، عند التعب والإجهاد والتفكير الزائد والقلق والانشغال بأمور الحياة، عند محاولة إجراء الاتصال الجنسي للمرة الثانية بشكل متعاقب، عند اتخاذ وضعية غير مريحة أو وضعية مجهدة في العملية، عندما يكون الشخص مصابا بحالة الشقيقة "الصداع النصفي".

ولتجنب صداع الجنس تأتي أهمية تجنب المسببات السابق ذكرها والراحة النفسية والابتعاد عن القلق والتفكير بمشاغل الحياة بالإضافة إلى دواء "البروبرانول" لمنع حدوث الصداع بعد استشارة الطبيب (طبيب. كوم، ٢٠٠٦).

الصداع النصفي مشكلة صحية واجتماعية

على الطبيب المعالج أن يتناول معالجة صداع الشقيقة وكل أنواعها بشكل جذري، لأن لها تأثيرا سلبيا في حياة الكثير من المعانين منها، ففي دراسة للعالم "هاوكروفت Haw-Kroft" عام ١٩٩٣ تبين أن ٥٠% من الذين يعانون من الشقيقة كانت نوبات الصداع المتكررة تشغل بالهم، فقد كان قسم منهم خائفا من أن هذه النوبات المتوقعة يمكن أن تمنعه من إيفاء وعوده تجاه الآخرين في أوقات معينة، كما أن هذه النوبات تؤثر في علاقتهم بأزواجهم أو زوجاتهم أو مع الأصدقاء أو زملاء العمل. والشقيقة ليست خطرا على الحياة ولكنها تؤثر في الحياة اليومية للمصاب بشكل سلبي، ويجب على الطبيب المعالج أن يتحقق من درجة تأثير المصاب من الشقيقة في حياته اليومية، فبعض المرضى يخاف من أن يصاب بمرض عقلي نتيجة تكرار النوبات، والآخر يخاف من أن يصاب بجلطة دماغية أو شلل في أحد أطرافه، والبعض يبقى متخوفا من قنوم النوبات الشديدة والمؤلمة وخصوصا المترافقة بالقيء. إن حدوث نوبة مثل هذه خارج المنزل للمصاب تكون محرجة، هذا إلى جانب الألم الشديد الذي تسببه.

الكثير من المصابين لا يراجع طبيبا لعدة أسباب، البعض منهم لفقدان الثقة وذلك نتيجة لعدم الحصول على فائدة ملموسة من المعالجات التي تعرضوا لها من قبل الأطباء في الماضي، هذه المعالجات التي لم تعط نتيجة ولم تغير من سير النوبات لديهم. هذا بالطبع يخلق نوعا من الموقف السلبي بالنسبة للمريض ويبدأ بالاعتناع بأن هذه الحالة التي عنده هي حالة يجب أن يتعلم كيف يتعامل معها ويعيش بها كقسم من حياته، والبعض لا يراجع الطبيب لسبب اعتقاد خاطئ بأن الشقيقة كما يقول الكثيرون حالة لا علاج لها وليست قابلة للمعالجة وأن الطبيب ليس لديه شيء يذكر ليقدمه للمريض كمعالجة، لأنه في كل الأحوال الشقيقة ليس معروفا سببها وأن الطبيب لا يفهم شيئا عنها فكيف له أن يعالجها (حردو، ١٩٩٨).

وفي كثير من الحالات يعاني مرضى الصداع النصفي من متاعبه بسبب رئيسي هو عدم إلمامهم بطبيعته، وتجاهل الأطباء الاهتمام بتشخيصه، وما زال أغلب المرضى يعانون ويعاني معهم ذويهم وأماكن عملهم دون مبرر. ومن أسباب معاناة المرضى دون

داع عدم ذهابهم إلى الطبيب لتشخيص سبب صداعه، وبالتالي يستمر المريض في معالجة نفسه دون نتائج فعلية، وذلك بالأدوية المعتادة لعلاج أي صداع، أو يستمر في تحمل صداعه في صمت، وربما يكون المريض قد ضعفت ثقته في الطبيب المعالج، أو أنه ليس لديه ما يحتاجه من صبر لمعرفة الدواء الفعال بالنسبة لصداعه، والذي عادة ما يتم معرفته عن طريق الاستخدام.

أما من ناحية الأطباء، فيهتم الكثير منهم باستبعاد الأسباب الخطرة للصداع من أورام وتمدد بالأوعية الدموية الدماغية وما شابههما، وبالتالي لا يهتمون بالقيام بتشخيص محدد لنوع الصداع في حالة استبعاد هذه الأسباب الخطرة. وقد يكون نصيب كبير من السبب في ذلك هو الاعتقاد العام بأن الصداع يعاني منه جميع البشر، ويمكن تحمله طالما أنه لا ينم عن شيء أخطر منه.

الصداع النصفي والاكتئاب

يعتبر الاكتئاب واحداً من أكثر الأمراض إزعاجاً وانتشاراً في العالم، فهو المرض النفسي الثاني من حيث الانتشار في الولايات المتحدة مثلاً، بعد الإدمان على الكحول. وتبلغ نسبة الاكتئاب بين الرجال نحو 6%، بينما قد يتضاعف هذا العدد بين النساء. ويؤثر الاكتئاب على الأشخاص تأثيراً سلبياً، وقد يعوق مرضاه. فقد ذكرت تقارير صادرة عن منظمة التجارة العالمية في مطلع القرن الحالي، بأن هناك عشرة أمراض قد تسبب الإعاقة بين الشباب، من بين هذه الأمراض، خمسة أمراض نفسية أحدها الاكتئاب. وبيّنت التقارير الطبية بأن الاكتئاب قد يسبب الإعاقة للشباب بسبب أعراضه القاسية مثل الحزن والشعور بفقدان الاهتمام بكل ما يدور حول الإنسان، وكذلك فقدان الاستمتاع بأية متعة في الحياة، وكذلك فقدان القدرة على التركيز، فلا يستطيع الشخص أن يركز في عمله أو دراسته، وهذا ما يسبب فقدان الشخص لعمله أو فشله في الدراسة. وأحياناً ما يكون التدهور في الدراسة مفاجئاً، بعد أن كان الشخص معافاً ناجحاً في دراسته بل ربما كان من المتفوقين، وبعد إصابته بالاكتئاب يتدنّى مستواه الدراسي بصورة مريعة، لذلك قد يدهش الأهل من مثل ذلك الأمر.

ويعتقد الأطباء أن هناك علاقة بين الصداع النصفي والاكتئاب. فقد خلصت دراسة أمريكية إلى أن من يعانون من الاكتئاب يكونون أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي، وكشفت أن من يعانون من الصداع النصفي يشكون دائما من مشكلات ذهنية وجسدية واجتماعية أكثر ممن لا يعانون منه. وقد فحص أطباء من كلية ألبرت أينشتاين الطبية في نيويورك التاريخ الصحي لنحو ٧٧٠ شخصا يعاني نصفهم من الصداع النصفي، ووجدوا أن ٤٧ في المائة من المصابين بالصداع النصفي تهاجمهم نوبات من الاكتئاب، مقابل ١٧ في المائة ممن لا يعانون من الصداع، لكن دراستهم التي فحصت حالات مرضى من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة خلصت أيضا إلى أن لكل من الصداع النصفي والاكتئاب أسبابه الخاصة رغم ارتباطهما.

وقال الدكتور "ريتشارد ليبتون" إنه يبدو من المنطقي أن يصاب مرضى الصداع النصفي بالاكتئاب بسبب الألم الذي يسببه لهم الصداع، وأضاف بأن الأمر له وجه آخر، فمرضى الاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي، معربا عن اعتقاده بأن يكون العرضين لهما طبيعة عصبية واحدة (مركز الاسترخاء والعلاج النفسي، ٢٠٠٦).

وكثيرا ما يطرح سؤال: من الذي يبدأ أولا، هل الاكتئاب أم الصداع النصفي؟ وغالبا لا يستطيع المرضى معرفة الأمر بشكل دقيق، فهم يشكون من الكآبة وفي نفس الوقت يشكون من الصداع النصفي، ولا يعلمون على وجه التحديد كيف يربطون بين الاكتئاب والصداع النصفي. إن الشخص الذي يعاني من الصداع النصفي، ولا يعرف متى ستهاجمه نوبته، قد يعيش مكتئبا، وهذا يؤثر نفسيا عليه.

وكشفت دراسة أخرى أجراها باحثون في هولندا أن الصداع النصفي يمكن أن يكون له تأثيرات خطيرة على حياة الناس. فقد فحصت الدراسة حوالي ٦٠٠ حالة تعاني ١٠ في المائة منها من الصداع النصفي، وخلصت إلى أن المصابين به يشعرون أن لديهم قصورا في الجوانب الاجتماعية والذهنية من حياتهم مقارنة بمرضى الربو على سبيل المثال، لكنهم في الوقت نفسه يعتقدون إنه يمكنهم بذل مجهود جسدي أكثر من مرضى الربو. ويقول الدكتور "بينور لاونر" من المعهد القومي للشيخوخة في بيتسدا بهولندا، إن أحد المشكلات الكبرى التي يواجهها مرضى الصداع النصفي هي عدم توقعهم لأوقات

الإصابة، وأضاف أن المصابين بالصداع النصفي يتأثرون مغنويا به، إذا لا يتوقعون متى ستهاجمهم هذه النوبات كما لا يعرفون كيف يسيطرون عليها عندما تبدأ.

وفي المملكة المتحدة يتعرض نحو ١٠ في المائة من السكان للصداع النصفي وغالبيتهم من النساء. وتبين مجموعة من الأطباء أثناء مؤتمر عالمي للصداع عقد في لندن أسباب ضرورة التعامل مع الصداع بصورة جادة، وذلك بمحاولة تفهم كيفية حدوث الصداع واحتمالات علاجه، فحتى الآن لا يعرف الكثير عن مسببات الصداع، كما لم يتمكن من التوصل لعلاج قاطع له.

وهناك حالة لشخص يعاني من الصداع النصفي، وهو كاضطراب مزعج للغاية يكثر خاطر الشخص، ويجعله غير قادر على فعل أي شيء، ويرغب في العزلة والبعد عن الإضاءة، ويضطر إلى تناول عقار مضاد للاكتئاب، وفي نفس الوقت يستخدم هذا العقار في علاج الصداع النصفي. إلا أن هذا العقار يستخدم في علاج الصداع النصفي بجرعات صغيرة مقارنة باستخدامه كمضاد للاكتئاب. وعندما تنتاب هذا الشخص نوبة صداع نصفي، فإتها تجعله يعيش في حالة صعبة، وتؤثر على حياته الاجتماعية والعلمية وقد تلعب دورا في حياته العائلية والأسرية أيضا. وهذه الحقائق يعرفها الكثيرون ممن يعملون في حقل الطب النفسي أو طب الأعصاب. وما زالت هناك أبحاث في كثير من الدول الغربية، لمعرفة علاقة الاكتئاب بالصداع.

ورغم أن الصداع قد يكون له أسباب نفسية كما ذكر، إلا أن الأطباء يقولون إن هذه الحالات نادرة، ويعتقدون أن بعض العناصر الغذائية التي يتناولها الإنسان قد تسبب الصداع مثل المشروبات الكحولية والجبن، كذلك الإفراط في ممارسة بعض العادات السلوكية مثل النوم الكثير أو القليل، يمكن أن يكون وراء الإصابة بالصداع، كذلك تلعب الهرمونات دورها كإحدى العوامل الأخرى، فتزداد احتمالات إصابة النساء بالصداع أثناء الدورة الشهرية، والسيدات أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالصداع، كما أن فرص تعرضهم للصداع النصفي تزيد بمعدل ثلاثة أمثال عن الرجال. ويقول الأطباء إن هناك اعتقادا قويا بأن الصداع النصفي وراثي، لكن عامل الوراثة يقلص إذا ما شملت أنواعا أخرى من الصداع.

وعلى الشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو الصداع أن لا يترك الأمر ويعتبره أمرا تافها، بل عليه أن يطلب العلاج، فهذان المرضان وأعراضهما مزعجان ولهما تأثيرهما النفسي والصحي والاجتماعي والمادي على الفرد والمجتمع (موقع الرياض، ٢٠٠٥).

كشف الجين المسئول عن الصداع النصفي

تمكن عالمان إيطاليان من تحديد الجين المسئول عن الصداع النصفي بعد أربعة أعوام من البحث والدراسة. ويمهد الاكتشاف الجديد للقضاء ليس فقط على الصداع النصفي بل على الصداع بشكل عام. وقام عالم الجينات "جورجيو كاتساري" وعالم الأعصاب "روبرتو ماركوني" من معهد سان رفاتيللي في ميلانو، بفحص التكوين الجيني لستة أجيال من عائلة ينتشر فيها الصداع النصفي، وتوصلا إلى أن لديهم جميعا جينا مشتركا. وقال العالمان الإيطاليان إن اكتشاف هذا الجين يفتح المجال لأساليب علاجية جديدة بعد تأكيدهما أن الأمر لن يستغرق وقتا طويلا للقضاء على أمراض الصداع بشكل عام (موقع آخر ساعة، ٢٠٠٤).

وقد أعلنت مؤخرا نتائج دراسة جديدة أجراها فريق بحث دولي، كشفت عن أسباب مرض الصداع النصفي "الشقيقة"، وقد تكون من الخطوات الأولية للتوصل إلى علاج ناجع له. فمن المعروف أن مرض الشقيقة يسبب ألما قويا في أحد شقي الرأس تسبقه أعراض تتمثل في حدوث اضطرابات بصرية وسمعية وعصبية كالتحسس الزائد للضوء والظلام والدفع والبرد.

الفريق الطبي الدولي المتخصص في الجينات البشرية والذي يشارك فيه أطباء من جامعتي كولونيا وبون الألمانيتين قام بالكشف عن جين قد يكون هو المسئول عن الإصابة بهذا المرض. وفي معرض تعليقه على هذا الاكتشاف يقول الباحث الألماني "أوندا تودت"، العضو في الفريق الطبي التابع لمستشفى جامعة بون وأحد المشاركين المهمين في هذه الدراسة: "نحن مهتمون بدراسة النوع الأكثر انتشارا من مرض الشقيقة وهو ذلك النوع التي تصاحبه مرحلة النسمة Aura، وهي المرحلة التي ترافقها اضطرابات بصرية ومشاكل في التحسس وصعوبة في النطق وصداع قد يستمر

لساعة أو ساعتين. ومعروف أن ٢٠ % من المرضى يعانون من هذا النوع من الصداع النصفي (موقع DAAD الألماني، ٢٠٠٦).

خرافات حول الصداع

هناك بعض الخرافات الشائعة حول الصداع قد يعتقد بها بعض المصابين وغيرهم، نستعرضها فيما يلي، والأدلة على بطلانها:

- الأولى: "تعرضي لنوبات متكررة من الصداع يعني أنني مصاب باضطراب نفسي".
الحقيقة: ينتج الصداع عن تغيرات كيميائية حيوية في الدماغ، ولذلك فإن الإجهاد أو الضغط النفسي، والذي يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، يزيد من احتمالية حدوث الصداع. وقد يكون الإجهاد كيميائياً أو عاطفياً أو بيولوجياً أو نفسياً. ومن الممكن أن تحدث المشكلات النفسية نتيجة لعدم معالجة الصداع بطريقة صحيحة، لكن الصداع لا يسبب حدوث تلك المشكلات في أغلب الأحيان.

- الثانية: "الصداع المتكرر أمر حتمي يجب عليّ أن أتعايش معه".
الحقيقة: إنه من الممكن مواجهة الصداع والتعامل معه. وبتطبيق الرعاية الطبية الملائمة، وتوعية المرضى بحقيقة مشكلتهم، يمكن للغالبية العظمى من المرضى أن يقللوا من الألم والإعاقة التي يسببها الصداع.

- الثالثة: "الطريقة الوحيدة لإيقاف الصداع الذي أشعر به هي أن أتوقف عن ممارسة الحياة الطبيعية.. لقد سيطر الصداع على حياتي".

الحقيقة: تحدث نوبات الصداع الشديد بصورة غير متوقعة، مما يزيد الشعور بالخوف من النوبة التالية، وكلما زاد عدد النوبات، ازداد الشعور بالخوف. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى حلقة مفرغة، حيث يتحول ترقُّب وقوع النوبة التالية من الصداع إلى عامل مسبب لحدوث المزيد من نوبات الصداع. ومن الممكن أن يؤدي العلاج

الصحيح للصداع وتعديل نمط الحياة إلى كسر هذه الحلقة المفرغة، وبالتالي استعادة المريض لشعوره بالسيطرة على حياته اليومية.

- الرابعة: "لا تمثل النوبات المتكررة من الصداع أي خطورة، فهي- في جميع الأحوال- مجرد نوبات من الصداع".

. الحقيقة: على الرغم من أن أغلب أنواع الصداع لا تمثل تهديداً لحياة المريض، لكنها قد تؤثر سلباً وبشدة، على استمتاع المريض بالحياة، وعلى قدرته على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، فمن الممكن أن يؤدي الصداع المستمر إلى توتر العلاقات الأسرية، بالإضافة إلى تقليل الكفاءة في مجال العمل.

- الخامسة: "سيصاب أطفالى بالصداع بسبب إصابتي به".

. الحقيقة: يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع توترات الحياة اليومية من خلال ما يرونه من سلوك والديهم. وتشير الأبحاث إلى أنه من الممكن توريث العتبة التي يتوقف عندها الدماغ عن التعامل مع إشارات الألم الواردة إليه. ومع ذلك، فمن خلال تعلم كيفية مجابهة التوتر بصورة فعالة، يكتسب الأطفال بدائل تكيفية تزيد من مقاومتهم للشعور بالصداع.

- السادسة: "ليس هناك أي علاج للصداع الذي أشعر به سوى الأدوية".

. الحقيقة: ينتج الصداع عن العديد من العوامل التي تتفاعل فيما بينها، لذلك فليس علاجه عادة ببساطة. وكثيراً ما تكون الأدوية جزءاً رئيسياً من معالجة الصداع، لكنها نادراً ما تكون الحل الوحيد. وبالإضافة إلى ذلك، فهناك بعض الأدوية التي تسبب الصداع بدورها إذا استخدمت لفترات طويلة. ومن هذا المنطلق، فإن المعالجة المثلى للصداع يجب أن تشتمل على إيجاد نوع من الشراكة العلاجية بين المريض وطيبه.

- السابعة: "النوبات المتكررة من الصداع تعد دليلاً على أنني أكثر تعرضاً للإصابة بالسكتات الدماغية أو أورام المخ".

. الحقيقة: يجب أن يقوم الطبيب بفحص المريض الذي يعاني من بداية مفاجئة لنوبات متكررة من الصداع الشديد، لكن الأبحاث تشير إلى أن التدخين الشره للتبغ، مقترنا بتناول حبوب منع الحمل من قبل السيدات اللاتي تخطت أعمارهن الثلاثين، يعد عاملا أكثر أهمية في التنبؤ بحدوث السكتات الدماغية، مقارنة بدرجة شدة الصداع. وبالإضافة إلى ذلك، تعد أورام المخ من بين الأسباب النادرة للشعور بالصداع.

- الثامنة: "سبب الصداع الذي أشعر به هو أن عنقي غير مستقيم".
. الحقيقة: يجب أن يقوم الطبيب بتقييم حالة العنق (أنظر الفصل الثاني)، حيث أن ألم الصداع قد ينشأ عن مشكلات في العنق أو الظهر. وعلى أية حال، فكثيرا ما يشع الألم الذي يستشعره المريض أثناء نوبات الصداع إلى العنق والكتفين. وغالبا ما يكون توتر عضلات العنق نتيجة، وليس سببا للصداع.

- التاسعة: "جميع أنواع الصداع الشديد من بين متلازمات الشقيقة".
. الحقيقة: هناك الكثير من الأنواع المختلفة للصداع. ويعتمد تشخيص أغلب أنواع الصداع على التاريخ المرضي، وذلك نظرا لعدم وجود تحاليل مخبرية خاصة تؤكد التشخيص. ويجب أن يقوم الطبيب بتشخيص سبب الصداع الشديد، ومن ثم يبدأ المعالجة الملائمة.

- العاشرة: "الصداع المتكرر مرض يصيب السيدات دون الرجال".
. الحقيقة: تتأثر الشقيقة بالعوامل الهرمونية، وينعكس ذلك في حقيقة أن السيدات يُصنبن بالشقيقة بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف مثلتها في الرجال. ومع ذلك يعاني نحو ٦% من الرجال البالغين من الشقيقة، كما تشير الدراسات إلى أن شدة الصداع والإعاقة التي يسببها لا تعتمد على جنس المريض (عبد الرحيم، ١٩٩٩).

معتقدات حول علاج نوبة الصداع النصفي

يلجأ بعض المرضى لأسباب عديدة إلى المعالجة بوسائل غير طبية، وذلك من العلاج الشعبي بأشكاله المختلفة، والتي يلجأ إليها المريض عادة بقصد الشفاء من الشقيقة.

ويقول د. حنا حردو في مقال علمي: "عندما يأخذ أحد المرضى رأيي بهذا الخصوص، فأنا أقول له أنه مادام العلاج غير مزعج فإنه يمكن استعماله، إضافة إلى العلاج الوقائي الذي وصفته له، كما أذكره بأنه يمكن اللجوء إلى وسائل بسيطة مساعدة لتخفيف شدة النوبة وأحيانا زوالها في حالة النوبات متوسطة الشدة".

"وفي حالة النوبات الشديدة يمكن استخدام هذه الوسائل، بجانب الدواء المستعمل لعلاج نوبة الشقيقة الحادة أو بمفردها دون الدواء، وينصح المريض باللجوء إلى غرفة هادئة خفيفة الضوء مع تطبيق رباط ضاغط حول الرأس. بعض المحظوظين تساعدهم بعض الترتيبات البسيطة فيتمكنون من النوم، وعند استيقاظهم يجدون أن النوبة قد زالت. وعوضا عن الرباط الضاغط يمكن تطبيق الثلج على الصدغ المؤلم، والطريقة الأسهل للتطبيق هي استعمال قطع صغيرة بداخل كيس من النايلون وتطبيق الكيس مباشرة على منطقة الألم. يطبق كيس الثلج لحوالي دقيقة واحدة ثم يزال لدقيقة أو دقيقتين وتكرر العملية حسب شدة النوبة ودرجة التجاوب. هذه العملية قد تؤدي إلى ارتياح المريض لدقائق طويلة، فإذا عاد الألم يمكن إعادة تطبيق الثلج بنفس الطريقة".

"يقترح البعض أن وضع المريض ليديه في ماء ساخن لدرجة يتحملها الجلد تساعد على تخفيف شدة النوبة، والبعض يقترح الضغط على الجزء العضلي بين الإبهام والشاهد في ظهر الكف وذلك لمدة ١٥ - ٣٠ ثانية وبشكل متقطع وذلك في أحد الطرفين ثم الانتقال إلى الطرف الآخر حتى يخف الصداع". ويلجأ بعض المرضى إلى وسائل غريبة للعلاج، إما لئلاهم من عدم الحصول على نتائج من الأدوية التقليدية، أو بسبب الاعتقادات الشخصية أو الجهل أحيانا. ومن الطريف، أنه روى لي أحد المرضى المعانين من الشقيقة الشديدة عندما كنت في مدينة اسطنبول التركية أنه سمع عن شخص له القدرة على شفاء الشقيقة فقصده في إحدى القرى التركية النائية، وكان هذا الشخص مختار تلك القرية. طلب المختار من المريض أن يأتيه بدجاجة بيضاء من دون علامة ملونة، وعندما أخذ المريض الدجاجة ذبحها المختار وأفرغ بطنها من محتواه ثم ألبسها فوق رأس المريض كقبعة حيث تدلت أرجل الدجاجة فوق أذني المريض في الطرفين. ثم ثبتت الدجاجة فوق الرأس برباط وطلب من المريض أن يتركها فوق رأسه

لمدة ثلاثة أيام وليالي، في نهايتها سوف يتخلص من الشقيقة ويتركها وراءه في القرية!. ومع الأسف لم يستطع المريض الاستفادة من هذه الفرصة، لأنه لم يتحمل الدجاجة أكثر من يوم واحد فقد كان الموسم صيفا، رجع إلى المختار الذي شجعه على التحمل من أجل الشفاء ولكن المريض لم يستطع ذلك وطلب من المختار أن يفك الرباط وينزل الدجاجة عن رأسه".

وعندما كنت في المملكة العربية السعودية شاهدت أحد المشتكين من الشقيقة الشديدة، وكان قد أحيل من المناطق النائية إلى قسم الأمراض العصبية في مشفى الملك خالد الجامعي في مدينة الرياض. وبعد أن انتهت من استجوابه وفحصه سألتني المريض قائلا: لقد سمعت أن لحم وحيد القرن "الكركدن" يشفي مرض الشقيقة فهل هذا صحيح؟ أذهلني سؤاله، وبعد ثوان من التفكير قلت للمريض لو قلت لك بأن هذا الكلام صحيح فهل تستطيع الحصول على لحم وحيد القرن؟ رد علي المريض مباشرة ومن دون أي تفكير: إذا قلت لي إنه مفيد فأنا سأحاول أن أحصل عليه مهما كلف الثمن".

"إن هاتين الواقعتين تبينان أن بعض المصابين بالشقيقة قد يقبلون أي علاج على أمل الشفاء من النوبات الشديدة والتي في بعض الأحيان تجعل من حياة المصاب جحيما لا يطاق. ويلجأ بعض المعالجين الشعبيين إلى طرق أقل تعقيدا وإزعاجا للمريض، فالبعض يكتفي بكتابة الأحجبة فقط والبعض يلجأ إلى وسائل مزعجة للمريض كالكي في منطقة واحدة أو في عدة مناطق، وذلك حسب قناعة المعالج نفسه".

"في إحدى المرات راجعني مريض من مدينة حلب، وروى لي أنه تعالج لدى أحد هؤلاء المعالجين الشعبيين حيث وضع المعالج حول رأسه رباطا جلديا فيه حلقتان معدنيتان يتعلق فيهما قفل. أقفل المعالج الرباط حول رأس المريض لدقائق قليلة تتم خلالها ببعض الكلمات ثم فتح القفل بالمفتاح قائلا للمريض: لقد أقفلت على الألم الذي في رأسك إلى الأبد. وعندما حاول المريض أن يدفع للمعالج لقاء أتعابه رفض هذا قبول المال قائلا أنا لا أفعل ذلك لقاء المال، ولكن إذا أردت أن تكافئني فاجلب لي هدية!".

"ومن الوصفات الشعبية لمعالجة الشقيقة والتي استعملها أحد مرضاي الوصفة التالية: تأخذ ٥٠ جراما من الثوم اليابس الأبيض وتدقها جيدا حتى تصبح كالمعجون ثم

تضيف إليها ٥٠ جراماً من الكحول ذي العيار ٩٥%، تمزج الاثنين وتضعهما في كيس نايلون أسود وتترك المزيج في الثلاجة لمدة ١٥ يوماً، تُخرج المزيج من الثلاجة بعد هذه الفترة وتضعه في داخل جراب نسائي جديد - لا تُصر الوصفة على لون معين للجراب ولكنها تصر على أن يكون جوربا غير مستعمل، ثم يُعصر المزيج من الجراب فتخرج كمية معينة من السائل، فضعها في قارورة نظيفة، يستعمل السائل الناتج كالتالي: يأخذ المريض في اليوم الأول نقطة واحدة وفي اليوم الثاني نقطتين وهكذا حتى اليوم السابع عشر، حيث يكون المريض قد أخذ ١٧ نقطة دفعة واحدة، بعد هذه الجرعة يبدأ بالعد العكسي أي يأخذ ١٧ نقطة، ١٦، ١٥.. حتى نقطة واحدة ولمدة ١٦ يوماً يعود ويبدأ بالعد التصاعدي لمدة ١٧ يوماً وهكذا حتى ينتهي المحلول. في حالة هذا المريض كانت كمية المحلول كافية للعلاج لمدة شهرين فقط".

"سألت المريض: وكيف كانت حالتك خلال هذين الشهرين؟، ردّ قائلاً: لقد أصبح جسمي كالحديد وتحسّنت الشقيقة بدرجة جيدة جداً ولكن مع الأسف عاد إليّ الصداع بعد انتهاء الدواء. قلت للمريض: مادمت تحسنت على هذه الوصفة فلماذا تراجعني عوضاً عن أن تعود لاستعمال نفس الوصفة ثانية؟ ردّ المريض قائلاً: إن الذي وصف الوصفة قال لي إنه لا يجوز استعمال الوصفة إلا مرة واحدة كل خمس سنوات.. ولما سألت المريض عن سبب ذلك قال إنه لا يعلم ولكنه وعدني أن يسأل الذي وصف له الوصفة عن السبب عندما يشاهده".

"الكثير من الذين يلجئون إلى الوسائل الشعبية لمعالجة الشقيقة الصعبة عندما يتحسنون نسبياً ولفترات متفاوتة، تعود بعدها الشقيقة كما كانت. واليوم أصبحت معالجة الشقيقة أسهل بكثير مما كانت عليه منذ سنوات وذلك بفضل الأبحاث الدقيقة في تفسير هذه الحالة والبحث عن وسائل المعالجة السليمة والعلمية المفيدة. لذا فإني أنصح كل من يعاني من الشقيقة بأن يلجأ إلى طبيب لديه الاهتمام بمعالجتها، وذلك بدلاً من أن يضيع وقته في طلب العلاج غير الفعال والذي قد يكون ذا تأثيرات جانبية خطيرة على صحته" (حردو، ١٩٩٨).