

الفصل السادس

سبل الوقاية والعلاج

يتناول هذا الفصل: النباتات الطبية والوصفات الشعبية، علاج الدوار، الطب التقليدي الصيني وعلاج الصداع، علاج الشقيقة في الأطفال والبالغين، علاج الصداع، عقار جديد للشقيقة يريح آلام الوجه الحادة، دراسة لعلاج الصداع بدون عقاقير، العلاج بالإبر يحقق نجاحا كبيرا، معالجة الصداع النصفي بالجراحة، العلاج الجراحي الجديد للصداع النصفي، مواجهة الصداع النصفي، الوقاية من الصداع.

لا يتطلب علاج الغالبية العظمى ممن يعانون من الصداع فحوصا غالية الثمن. والرعاية الصحية الأولية هي الإطار الذي يتم فيه غالبا وبشكل يلائم التدبير العلاجي لاضطرابات الصداع. وتتمثل العناصر الأساسية للتدبير العلاجي الناجع، في الوعي بالمشكلة والتشخيص السليم وتعديل نمط الحياة بشكل مناسب والاستعمال الواعي للعلاجات الصيدلانية.

ويتمثل التشخيص السليم في تحديد السبب المؤدي للصداع، ومن ثم علاجه أو تجنبه قدر المستطاع، والعمل على تخفيف الصداع الحادث بتناول الأدوية العشبية الجيدة، وأخذ مسكنات الألم الشائعة عند الضرورة، أما المسكنات القوية فتؤخذ بعد استشارة الطبيب. كما يوجد علاج بالإبر. هذا إلى جانب ضرورة الاسترخاء والحرص على أخذ قسط كاف من الراحة يوميا، وتجنب المسببات، وعدم التأخر عن تناول وجبات الطعام الرئيسية، والإكثار من تناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم والأسماك، والإقلال من تناول الدهون.

النباتات الطبية والوصفات الشعبية

هناك أدوية عشبية جيدة لعلاج أو تخفيف الصداع، شاملا النصفى والتوتري مثل:

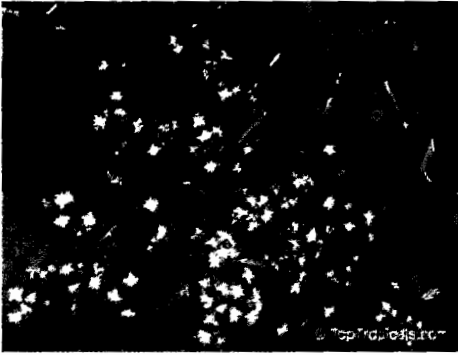
البرتقال Orange

يعرف البرتقال علميا بإسم *Citrus sinensis*. وإلى جانب العديد من فوائد الطبية المتنوعة، تفيد لصقة قشر البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية بوضعها على الجبهة لمدة ربع ساعة، ويتم استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة على الجبهة ثم تربط جيدا (موقع Yahob، ٢٠٠٦).

الزنجبيل Ginger

أفادت دراسة حديثة أن الزنجبيل. ويعرف علميا بإسم *Zingiber officinale* (شكل ٥)، قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسى. وأوضحت الدراسة أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات بروتاجلاندينز prostaglandins المسببة للألم في الجسم، فضلا عن كونه راخيا للأعصاب والعضلات، حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر، لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج والتيلية "أوراق أو أزهار اليزفون" يعطي مشروبا أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والمساعدة على الاسترخاء. . للصداع: يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من مسحوق حبة البركة بعد غليهما جيدا في نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل.

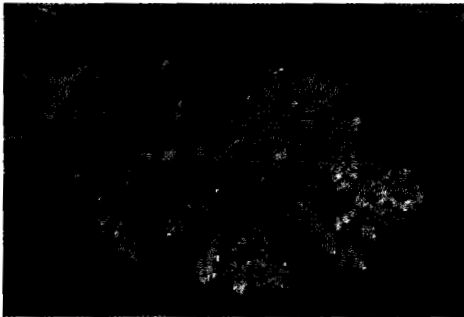
. للشقيقة: يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم، مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالمشاي.



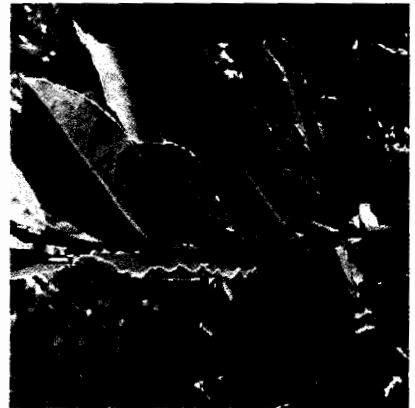
شكل ٦. الحناء



شكل ٥. الزنجبيل



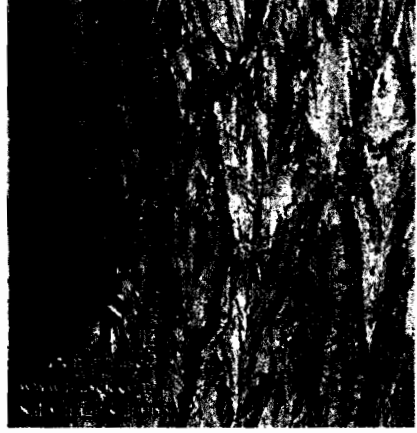
شكل ٨. حشيشة الحمى



شكل ٧. الفغار



شكل ١٠. الأخرية



شكل ٩. الصلصاف



شكل ١٢. حشيشة النحل "الترنجان"



شكل ١١. الجنكة



شكّل ١٤. حشيشة الشفاء



شكّل ١٣. حشيشة الرجلّة



شكّل ١٦. حصالبان



شكّل ١٥. الزعتر



شكل ١٨. البتولا



شكل ١٧. حشيشة الربيع



شكل ٢٠. التلدين



شكل ١٩. حشيشة الملك العنينة



شكل ٢٢. ليمون هندي



شكل ٢١. كرفس



شكل ٢٤. عرعر



شكل ٢٣. تمر هندي

. للصداع والشقيقة: يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فئجان زيت زيتون وبذلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع وحبّة البركة من كلّ ملعقة صغيرة كالشاي (موقع الخيمة العربية، ٢٠٠٦ هـ).

وبمجرد الإحساس بقُدوم نوبة الصداع النصفي، ضع رُبْع ملعقة من بودرة الزنجبيل في كوب ماء واشربه، فقد يساعد ذلك في إحباط النوبة. ولتسكين الصداع عموماً اشرب زنجبيلًا، ومن الأفضل مزجه بالبابونج والتيلية، حيث يحتوي كلاهما على مواد مساعدة على الاسترخاء مما يفيد في حالات الصداع التوترى وذلك على النحو التالي: كوب ماء كبير ٢٥٠ مل. ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المخرطة "أو بودرة الزنجبيل". ملعقة صغيرة من زهرة البابونج المجفف. ملعقة صغيرة من أوراق أو أزهار لتيلية.

ويحضر بطبخ الزنجبيل في الماء لمدة ٥ دقائق مع تغطية الإناء، ثم يزاح الإناء عن النار ويضاف البابونج والتيلية ويغطى الإناء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى للمزيج ويحلى حسب الرغبة، ويشرب ساخناً (موقع عُشب، ٢٠٠٦).

هذا، ويستعمل الناس في آسيا عادةً الزنجبيل الطازج أو الجاف لمنع الصداع العادي أو الصداع النصفي. وقد نُكر أن امرأة صينية جرّبت عديد من الأدوية لإيقاف آلام الشقيقة التي عانت منها طويلاً، واهتدت أخيراً إلى الزنجبيل الذي أزال ما كانت تعانيه، حيث كانت تأخذ ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ ملجم من الزنجبيل الجاف وتخلطه بالماء عندما تشعر بأعراض الشقيقة، واستمرت تأخذ أربع جرعات في اليوم ولمدة أربعة أيام، ثم تحولت من استعمال الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج حتى انقطعت أعراض الشقيقة، ويقال أن استعمال الكركم بجرعات صغيرة مع الزنجبيل يفيد كثيراً في علاج الشقيقة (موقع مؤسسة برديس للأعشاب الطبية، ٢٠٠٦). ويعتبر الزنجبيل مفيد جداً في علاج الصداع وقد تم تجريبه كثيراً، كما يعتبره للبحارة علاجهم الأول ضد نوار البحر.

الحنّاء Henna

للحناء، وتعرف علمياً باسم *Lawsonia alba* (شكل ٦)، فوائد متعددة، فقد أظهرت دراسات حديثة احتواء أوراقها على مواد مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية، وهو ما يكسبها خصائص وقائية ضد الإصابات الفطرية ومرض الجذام الميكروبي الذي يصيب

الجلد. وبحسب التحليلات فإن كمية المواد الفعالة في الحناء، وخاصة مادة لاوسون "مادة ملونة مشتق اسمها من الاسم العلمي للنبات" تزداد في الأوراق كلما تقدم النبات في العمر، كما تحتوي أيضا على حمض الهالك ومواد ثانوية تصل نسبتها إلى ١٠% إضافة إلى ١% مواد سكرية وراتنجية.

وقد أثبتت أبحاث مصرية استخدام القراصة لأوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لمنع تعفنها لكونها مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية، كما ثبت أنها تساعد في علاج حالات القراع والفطريات الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي عند الإنسان والحيوان، وصداع الرأس، وتضخم الطحال، وتخفيف التقلصات المعدية.

كما أظهرت الأبحاث الحديثة أن لأوراق الحناء فعالية واضحة ضد بعض أنواع السرطان، منها الساركوما، كما تملك تأثيرا مشابها لفيتامين ك اللازم لوقف الإدمان والنزيف الداخلي. وتساعد الحناء في تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتقوية القلب وتنشيطه، إضافة إلى فاعليتها في توسيع الشرايين والوقاية من تضيقها، إلى جانب فائدتها في علاج التهابات الأمعاء والقولون (الأخبار، ٢٠٠٦ "وكالة أنباء موريثانية: الصحة").

الغار Bay

ويعرف علميا باسم *Laurus nobilis* (شكل ٧). وتحتوي أوراق الغار على مركبات تعرف باسم بارثينولايدز *Parthenolides* ووجد أن لها تأثيرا مميّزا ضد الشقيقة. ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيميائية يباع بمحلات الأعشاب المقننة.

حشيشة الحمى Feverfew

تعرف هذه الحشيشة أيضا باسم بابونج البقر، وعلميا باسم *Tanacetum parthenium* (شكل ٨). وهي من الأعشاب العريقة التي اكتسبت شهرة بمفعولها الوافي، والداوي لحالات الشقيقة. وقد ثبت في دراسة نُشرت في مجلة الطب البريطانية أن أخذ أوراق نبات حشيشة الحمى بانتظام يمنع نوبات الشقيقة. وقد ذكرت نشرة مدرسة هورد الطبية أن أكل عدد قليل من أوراق تلك الحشيشة أصبح أمرا طبيعيا لمنع الشقيقة في بريطانيا. وذكر أن مرضى الصداع النصفي في بريطانيا الذين لم تتحسن

حالتهم مع الأدوية الكيميائية المعروفة لجئوا إلى حشيشة الحمى وتوصلوا إلى نتائج مذهلة. كما ذكر أن تناول نحو ٤ ورقات طازجة من حشيشة الحمى تحمي من الشقيقة. وتستخدم أوراق النبات على هيئة شاي، حيث تؤخذ حوالي ١٠ ورقات من النبات وتوضع في كأس مليء بماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج). أو تناول شاي البابونج بمعدل ثلاث أكواب يوميا (موقع عشبة، ٢٠٠٦). ولكن الأسهل من ذلك تناول مستحضرات العشب الطبية والتي توجد عادة في صورة كبسولات جاهزة في الأسواق المحلية وهي مقننة وعليها طريقة الاستعمال، ولكن يجب الانتباه إلى أن المرأة الحامل والأم المرضع يجب عدم تعاطيهما لأي مستحضر من مستحضرات حشيشة الحمى (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج).

الصفصاف Willow

يوجد ثلاثة أنواع من الصفصاف يستعمل لحائها "قشور الساق الخارجية" لعلاج الصداع، وهي تعرف علميا باسم *Salix daphnoides* و *Salix purpurea* و *Salix fragilis* (شكل ٩). وقد أدخلت السلطات الألمانية لحاء نبات الصفصاف كعلاج لألم الصداع. ويحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوسيدات. ويعتبر الصفصاف أول نبات يحضر منه الأسبرين، وقد نصح الدستور الطبي الألماني باستعمال ٦٠ إلى ١٢٠ ملجم من الساليسين لعلاج الصداع وهو ما يعادل ملعقة من لحاء الصفصاف، ولكن إذا كانت هناك معاناة من الحساسية ضد الأسبرين فيجب عدم استخدام لحاء الصفصاف، كما يجب عدم إعطائه للأطفال وبالأخص الذين يعانون من البرد أو الأنفلونزا والذي من شأنه التسبب في التأثير على الكبد والمخ (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج). هذا وقد تم استخدامه في ألمانيا رسميا في علاج آلام الصداع (موقع مؤسسة برديس للأعشاب الطبية، ٢٠٠٦).

الأخدرية Evening Primrose

تعرف علميا باسم *Oenothera biennis* (١٠). يعتبر هذا النبات من أفضل المصادر النباتية للقضاء على آلام الصداع النصفي، حيث يحتوي على مركب فينابل آلانين. وينصح المختصون بتناول ٦ إلى ٨ كبسولات من زيت نبات الأخدرية.

الجنكة Ginkgo

وتعرف علميا بإسم *Ginkgo biloba* (شكل ١١). تبين الدراسات العلمية أن الشقيقة تزول عندما يزيد انسياب الدم إلى الرأس، وهذا ما تفعله الجنكة، حيث تسهل عملية انسياب الدم إلى المخ. ويوجد في الأسواق عدة مستحضرات من هذا النبات، حيث يؤخذ ٣٠ قطرة من خلاصة الجنكة التي تحتوي على ما لا يقل عن ٠,٥% جلوكوسيدات فلافونودية وذلك بمعدل ٣ مرات في اليوم ولمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط، ويمكن أيضا استعمال كبسولات الجنكة بمعدل ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم، ولكن لا تزيد الجرعة عن هذا الحد حيث أن الزيادة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

حشيشة النحل أو الترנגان Lemon Balm

وتعرف علميا بإسم *Melissa officinalis* (شكل ١٢). يقول البرفيسور "تورمان" أستاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب "العقاقير الطبية" أن نبات حشيشة النحل قد أدخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة، وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن أن يعمل مزيجا بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

حشيشة الرجلّة Purslane

نبات عشبي حولي صغير مفترش يعرف علميا بإسم *Portulaca oleracea* (شكل ١٣)، ويحتوي على كمية كبيرة من الماغنسيوم. وقد اقترح مختصو الأغذية أن ٦٠٠ ملجم من الماغنسيوم يوميا يفيد في إيقاف آلام الصداع أو الصداع النصفي. ووفقا لما ذكره الدكتور "جالوب" في مقال معني أن عددا من الأمريكيين بدأ في تعاطي نبات الرجلّة مع وجباتهم يوميا وكانوا يعانون من الشقيقة، حيث وجد أن قلة الماغنسيوم كان له دور في الشقيقة، وعليه يمكن لمرضى الشقيقة الإكثار من الرجلّة مع وجباتهم.

حشيشة الشفاء Tansy

نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم *Tanacetum vulgare* (شكل ١٤). هذا النبات يشبه في تأثيره حشيشة الحمى حيث يحتوي على البارثينولايديز والذي يمنع الشقيقة. ويجب على المرأة الحامل عدم استعمال نبات حشيشة الشفاء، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية.

الزعر Thyme

نبات الزعر، ويعرف علميا باسم *Thymus vulgaris* (شكل ١٥)، واق جيد من الصداع التوترى. يقول العالم "جون هيزمان" مؤلف موسوعة "هينيرمان للفواكه والخضر والأعشاب" أن شرب مستحضر مكون من ملء ملعقة شاي من مسحوق الزعر على ملء كوب ماء سبق غليه مرة أو مرتين في اليوم يساعد على إيقاف توتر العضلات في الرقبة والكتفين ومؤخرة الرأس والتي يسببها الصداع التوترى (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج). هذا ويعمل النبات على زيادة انسياب الدم إلى المخ والذي يعمل بدوره على إبعاد الصداع (موقع مؤسسة برديس للأعشاب الطبية، ٢٠٠٦).

حصالبان Rosemary

نبات عشبي معمر، يعرف أيضا باسم إكليل الجبل، وعلميا باسم *Rosmarinus officinalis* (شكل ١٦). وهو نبات عطري يحتوي على زيوت طيارة ويزرع في الحدائق، ويستخدم في أوروبا والولايات المتحدة على نطاق واسع. يحتوي النبات على زيت طيار، وأهم مركباته السينيول والكافور والبورنيول بالإضافة إلى مواد صابونية وأحماض عضوية. يستعمل النبات الذي يحضر بإضافة ٥٠ جراما من أوراق النبات والذي يعادل ملعقة كبيرة من الأوراق إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة مع تغطية الكوب ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، كما يمكن استنشاق أبخرة الماء بعد وضع الأوراق في الماء المغلي (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج). كما يستخدم زيت النبات كدهان لجانبى الرأس "الصدغين" بكمية قليلة منه (موقع عشبة، ٢٠٠٦).

زهرة الربيع Cowslip

تعرف علميا باسم *Primula veris* (شكل ١٧). وهي نبات عشبي كُتب عنه وليم شكسبير وبن جنسون، حيث قيل عنه أنه المصدر النباتي الجيد الذي يحتوي على قاتل الألم والذي يعتبر المصدر الطبيعي للأسبرين. ينتشر النبات في أوروبا وسيبيريا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، وإذا حضر شاي منه وبالأخص من أزهاره وخلط مع العسل وعصير الليمون كان أفضل علاج للصداع النصفي، يوجد هذا النبات في محلات الأعشاب المقتنة، ويمكن طلبه من شركات بيع الأغذية الصحية.

الأقحوان Chrysanthemum

يستخدم مواطنو الهند والصين شايًا مصنوعًا من أزهار نبات الأقحوان لعلاج الصداع التوترى، حيث يؤخذ ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة وتوضع في كأس ملئ بالماء المغلي ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم. وتوجد أكياس شاي من أزهار الأقحوان تباع في أغلب شركات الأغذية الصحية.

البتولا Birch

النبات شجري معمر (شكل ١٨)، تستعمل جذوره على نطاق واسع من قبل الهنود الحمر لعلاج الصداع النصفي. يؤخذ ملعقة من مسحوق الجذور وتغمر في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica

اسمها العلمي *Angelica sinensis* (شكل ١٩). يستعمل الصينيون هذه الحشيشة التي يعرفونها باسم دونج كوا Dong Quai لعلاج الصداع النصفي، حيث يجهزون شايًا من جذور النبات بأخذ عددًا من القطع الكبيرة من الجذور وتوضع في كوبين من الماء السابق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء، ويشرب هذا المستحضر على دفعتين مرة في الصباح وأخرى في المساء (الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج).

العُشْبَةُ العَجِيبَةُ

هي وصفة أعشاب طبيعية، مضافة إلى مسحوق جذور الناردين Valerian "يعرف علمياً باسم *Valerian officinalis*" (شكل ٢٠) وهو عشب معمر منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق ريشية مقسمة وأزهار قرنفلية اللون. استعماله الطبي: من الداخل: مسحوق العشبة العجيبة "الناردين" علاج للحالات العصبية بأنوعها ومواضعها من الجسم. فيستعمل لتسكين الصداع، بما فيه الناتج عن الإفراط في تعاطي المسكرات أو التدخين، والصداع النصفي، كما أنه يزيل الآلام العصبية من المعدة والأمعاء والاضطراب العصبي الناتج عن التأثيرات النفسية "الخوف، رهبة الامتحانات عند الطلاب، الحمل عند النساء، اضطرابات سن اليأس، خفقان القلب، والرجفة في الأعضاء"، مرض الرقص الزنجي- وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفه حركات متقطعة لإرادية كحركات الرقص، الهستيريا بأنواعها، والصرع وغيرها. وقد أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق، ويعتبر من أفضل علاجات الأرق الذي يسببه القلق أو فرط الإثارة، فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص، وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى يستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق. وقد أثبتت التجارب العملية أنه يزيد من زمن النوم، حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان، ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم التي يصاحبها اضطرابات عصبية. بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كما يخفف آلام الروماتزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

الاستعمال من الخارج: يفيد في معالجة الجروح والقرح والكسور المزمنة، وذلك بالتكميد بمغلي المسحوق أو منقوعه. طريقة التحضير والجرات التي ليس لها تأثير زائد على جسم الإنسان وفي نفس الوقت مأمونة: يحضر المغلي بأخذ ٢ - ٣ جرام من المسحوق ووضعها على كوب سعة ١٥٠ مل من الماء المغلي ويترك ما بين ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويفضل أن يكون ذلك في المساء عند النوم، والجرعة القصوى هي ١٠ جرام في اليوم الواحد.

لتحضير المنقوع يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد نصف ملعقة صغيرة من المسحوق، ويترك لمدة ١٢ ساعة قبل تصفيته واستعماله. ويشرب من المنقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويفضل أن يكون ذلك في المساء عند النوم، ومنقوعه يفضل على المغلي.

الحمام المائي لغسل الجسم: يخلط ٣٠ جرام من المسحوق مع لتران من الماء المغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء، ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة للإفادة منه ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وأيضا مفيد لمشاكل الرحم عند النساء. الآثار الجانبية: يعتبر مسحوق العشبة العجبية من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات الموصى بها. وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية أن العشبة العجبية "الناردين" آمنة من الناحية الدوائية، فقد دلت التجارب التي أجريت على ١٢٠٠٠ مريض استخدموه لمدة ١٤ يوما عدم ظهور أية أعراض جانبية. وفيما يتعلق بالاستعمال الطويل الأمد، فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شيء شبيه بالإدمان تجاهه.

التعارض مع الأدوية العشبية الأخرى: يتعارض مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، حيث أن أساس عمله كمهدئ، فإذا استخدم مع أدوية مهدئة أخرى فقد يزداد التأثير وبالتالي قد يكون هناك خطورة (موقع الزيلعي، ٢٠٠٦).

عسل النحل النقي

بمجرد ظهور أعراض الشقيقة يمكن تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي، حيث يختفي الألم عادة بعد مرور نصف ساعة تقريبا. ومن المعروف أن عسل النحل النقي مسكن عام للجسم، وهو كذلك علاج مناسب لجميع أنواع الصداع بما فيها الشقيقة.

بخار الماء بالخل

هي وسيلة أخرى في معالجة الشقيقة. وتعتمد على الاستنشاق، ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي وينتشر بخارا في الهواء، ثم ينكب الشخص الذي يعاني من الشقيقة بوجهه فوق البخار ويستنشق حوالي ٧٥ نشقة، فتخف آلام الشقيقة تدريجيا حتى تزول تماما عند الانتهاء من الاستنشاق.

وإذا عادت نوبة الشقيقة مرة أخرى فإتباعها تكون أقل بكثير من المرة الأولى، وتكرّر عملية الاستنشاق حتى تنقطع آلام الشقيقة (موقع الخيمة العربية، ٢٠٠٦ ج).

الثلج والنعناع

بسبب حدوث اتساع مفاجئ بالأوعية الدموية بالرأس تحدث نوبات الصداع النصفي، لذا فإن العمل على قبض هذه الأوعية المتسعة بكمادات الثلج على الرأس يمكن أن يساعد في تخفيف الصداع النصفي (موقع عُشبة، ٢٠٠٦).

وقد أوصى الاتحاد الألماني لأطباء العلاج الطبيعي بعلاج الصداع بمكعبات الثلج أو بزيت النعناع لأنها تؤتي بنفس نتيجة المسكنات. وقال الخبراء، حسب ما نشرت مجلة "مودرن ليفينغ" الألمانية، أنه يجب لف الثلج في قطعة قماش رقيقة وأن يستخدم في الضغط برفق على الأماكن التي يشعر فيها المرء بالصداع. وتوصي دراسة لعيادة ألمانية متخصصة في علاج الصداع بتدليك المنطقة المصابة بمحلول زيت نعناع تركيزه ١٠ بالمائة، إلا أن الخبراء أضافوا أن استمرار الصداع لأكثر من عشرة أيام شهرياً على مدى أكثر من شهرين يعني ضرورة استشارة طبيب (طريق الإيمان، ٢٠٠٦).

تسخين اليدين

تسخين اليدين معروف عند الأجداد لتخفيف آلام الصداع البسيطة غير المتواصلة، وهو يريح الرأس فعلاً ويخفف آلامه، ويمكن الوصول إلى النتيجة نفسها عند وضع الرجلين في الماء الساخن، أو عند وضع الكمادات على الجبين (موقع لك، ٢٠٠٦).

حمام ماء ساخن للقدمين

حينما تعاني من صداع جرب عمل هذا الحمام المريح. غطّس قدميك في وعاء به ماء ساخن لأقصى درجة تتحملها ولمدة ١٥ دقيقة. يساعد هذا الحمام على زيادة تدفق الدم لأسفل نحو القدمين لأن السخونة تمدد الأوعية الدموية. وهو ما يخفف بالتالي من حجم الدم بالرأس، ويخفف بالتالي من الألم. ولمساعدة هذا الحمام يمكن عمل كمادات ماء مثلج على الرأس والصدغين لقبض الأوعية.

حمام زيت عطري

زيت اللافندر العطري له تأثير فعال في مقاومة التوتر، ومساعدة الجسم على الاسترخاء، مما يخفف بالتالي من الصداع المرتبط بالتوتر أو الضغوط النفسية. استرخ في حمام "باتيو" ماء دافئ مضافا إليه ٥ - ٦ نقط من زيت اللافندر واستمتع برائحة العطر الجذابة ومفعول الماء الدافئ المساعد على الاسترخاء، كما يمكنك عمل كمادات من ذلك الزيت العطري: ضع في وعاء ماء ٥ نقط من زيت اللافندر ومقدار ٥ نقط من زيت البردقوش العطري. بلل قطعتي نسيج في الماء ثم أعصرهما، ثم استرخ في مكان هادئ وضع إحدى القطعتين على الجبهة والأخرى خلف العنق ولمدة نصف ساعة.

منديل الخل

في الطب الشعبي للهنود الحمر، يُعالج الصداع بلفاً منديل مبلل بالخل حول الجبهة وتضميده عليها، ويذكر أن هذه الوصفة تخفف الصداع.

العسل وخل التفاح

هذه وصفة أخرى لتسكين الصداع، وهي تناول ملعقة من خل التفاح، مع ملعقتين من عسل النحل ممزوجتين في كوب ماء، ويشرب هذا المزيج ببطء. ومن المتوقع اختفاء الصداع خلال ساعة تقريبا.

تخفيف المخاط والمساعدة على طرده

يحدث الصداع في أحيان كثيرة بسبب امتلاء الجيوب الأنفية بالإفرازات المخاطية، ونفس الشيء قد يحدث بالمرات التنفسية بسبب الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا. وتخفيف هذه الاحتقانات بطرد المخاط الزائد يساعد بالتالي في التخلص من الصداع. ولكي تساعد جسمك في القيام بهذه المهمة احرص على تناول الأغذية اللاذعة والحريفة إن لم يكن هناك مانع، مثل جذور الفجل، والبصل النيئ، والشطة الحمراء، فهذه النوعيات تساعد على زيادة تدفق الدم وتخفيف الاحتقان وتلين وطرده المخاط الزائد. واهتم كذلك بتناول المشروبات الساخنة، كحساء الدجاج وغيرها (موقع عُشبة، ٢٠٠٦).

علاج الدوار

يتوقف علاج الدوار أو الدوخة على معرفة السبب، وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فإذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصا دقيقا وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أخفض من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، وإذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، أما علاج الدوخة بالأعشاب فتوجد عدة أعشاب لها أثرها الكبير وهي:

الزنجبيل Ginger

كان البحارة الصينيون يمشون جذور الزنجبيل عند سفرهم، وانتقل الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر. وفي دراسة أجريت على ٨٠ شخصا ممن يشعرون بدوار البحر. حيث أعطي كل منهم جراما واحدا من مسحوق الزنجبيل "تصف ملعقة شاي" قبل الإبحار. فحفظ الدوار بنسبة ٩٠ % وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد ١٨ شخصا يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات، حيث أعطي كل واحد منهم نفس الجرعة السابقة وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين Dramamine. وقد اقترح البروفسور "فارو تيلر" أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة بجامعة بورديو بمدينة لافيات باتدياتا، أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزا بالصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.

الجنكة Ginkgo

توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار. وقد أجريت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصا لديهم دوخة مزمنة، حيث أعطوا خلاصة الجنكة. وكانت

النتيجة أن ٤٧ منهم شفوا من الدوخة، حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراما لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة، حيث إن الجرعة الزائدة تسبب إسهالا وقلقا شديدا.

الكرّفس Celery

واسمه العلمي *Apium graveolens* (شكل ٢١). أثبتت الدراسات الصينية أن بذور نبات الكرّفس لها تأثير جيد ضد الدوخة. ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرّفس كعلاج للدوخة.

الليمون الهندي Grapefruit

ويعرف أيضا بالجريب فروت أو ليمون الجنة، وعلميا بإسم *Citrus paradisi* (شكل ٢٢). يعتبر الصينيون قشور الليمون الهندي وصفة مفضلة ضد الدوخة، حيث تُغلى قشور الثمار على هيئة شاي ويشرب لهذا الغرض.

الخوخ Peach

يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة، حيث يُغلى ملء ملعقة طعام من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشرب لهذا الغرض.

بيكنج صودا Baking Soda

وتستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللاتي يقطنّ الجنوب والجنوب الغربي، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة منه وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماما.

التمر هندي Tamarind

واسمه العلمي *Tamarindus indica* (شكل ٢٣). ينقع حوالي ٢ ملعقة طعام من ثمار نبات التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحا ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح Apple vinegar

يؤخذ ملء ملعقة من خل التفاح وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ويشرب عند الشعور بالدوخة.

العرعر Juniper

واسمه العلمي *Juniperus phoenicea* (شكل ٢٤). يؤخذ ملء ملعقتين من أوراق النبات الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فائرا فنجان شاي مع كل وجبة، وهذا مفيد جدا ضد الدوخة (موقع الخيمة العربية، ٢٠٠٦ و).

الطب التقليدي الصيني وعلاج الصداع

من المعروف أن الطب التقليدي الصيني عريض المعرفة متشعب الجذور، وتستفيد منه قطاعات واسعة من الصينيين وغيرهم من دول العالم لعلاج الأمراض والحفاظ على الصحة. ويجذب اليوم هذا الطب لدراسته أعدادا متزايدة من الأجانب وخاصة العاملين في قطاع الطب من المهتمين به وبعلمه.

من هؤلاء الدارسين السيدة "آناليس" من ولاية فلوريدا الأمريكية والتي درست في معهد الطب التقليدي الصيني وعلومه بمقاطعة تشجيانغ، وعملت في إعداد أطروحة الدكتوراه التي تعلق موضوعها بأسلوب علاج الصداع النصفى بالطب التقليدي الصيني. وقبل مجيئها إلى الصين، كانت تدير صيدلية في الولايات المتحدة، كما كانت أستاذة في جامعة أمريكية لتدريس علوم الطب والأدوية التقليديين الصينيين. كما سبق أن عملت كطبيبة في الولايات المتحدة لمدة خمسة عشر عاما، وقامت ببحوث سريرية حول علوم الطب والأدوية التقليديين الصينيين، وشعرت بضرورة متابعة الدراسة ورفع مستواها في هذا القطاع نظريا وخلال التطبيقات الواقعية. لذا فقد حضرت إلى الصين موطن علوم الطب والأدوية التقليديين الصينيين لمتابعة دراسة الدكتوراه.

وقد تأسس معهد الطب التقليدي الصيني وعلومه بمقاطعة تشجيانغ قبل ٤٥ عاما في مدينة هانغتشو المدينة الثقافية الشهيرة العريقة. وفتح هذا المعهد ١٧ اختصاصا علميا

منها علم الوخز بالإبر وعلم العلاج السريري وعلم الأدوية الصينية. ويعمل فيه مجموعة من الخبراء والأساتذة الذين يتمتعون بسمعة عالية داخل الصين وخارجها. وبدأ المعهد بقبول الوافدين الأجانب قبل أكثر من عشرين عاما. وحتى اليوم، قبل طلابا جامعيين نظاميين وطلاب دراسات عليا وطلاب دكتوراه وطلابا لإكمال دراستهم من قرابة ٣٠ دولة ومنطقة. ويدرس فيه حاليا أكثر من ١٠٠ طالب أجنبي. ويأتي إليه كل سنة أكثر من ٢٠٠ شخص لإكمال دراستهم لمدة قصيرة.

وتقول آناليس أن العلاج بالطب التقليدي الصيني يلقي إقبالا شديدا في الولايات المتحدة. ويرغب كثير من المرضى في التخلص من آلامهم بأساليب العلاج بذلك الطب، منها الوخز بالإبر والتدليك والعلاج بالعقاقير التقليدية الصينية، وأضافت أن موضوع دراستها في المعهد تعلق بعلاج الصداع النصفي، ذلك المرض المزمن الذي يعاني منه كثير من المرضى الأمريكيين، بمن فيهم هي نفسها، ونظرا لأن أسباب هذا المرض غير واضحة، يستخدم الطب الغربي أسلوب تسكين الآلام فقط لعلاج، الأمر الذي يزيد اعتماد المرضى على المسكنات.

وتشعر أنا بدهشة كبيرة إزاء الفعالية العالية لأساليب العلاج بالطب التقليدي الصيني وعقاقيره، وتقول: أصبح علاج الصداع النصفي موضوعا هاما للبحوث الطبية في العالم، وأصبح علاج هذا المرض بأسلوب الطب التقليدي الصيني اتجاها جديدا بين الأمريكيين. وقد قمت ببحوث واسعة وعميقة في أساليب علاج هذا المرض، منها الوخز بالإبر وتناول العقاقير التقليدية الصينية وغيرهما من أساليب العلاج".

وأضافت بأن دراستها في الصين ستساعدها كثيرا في تطوير أعمالها في هذا القطاع، وبعد تخرجها وعودتها إلى بلدها ستستخدم المعارف التي اكتسبتها في العلاج والبحوث السريريين لتخليص أكبر عدد ممكن من المرضى من آلامهم، وتقول: "بعد عودتي للولايات المتحدة، سأواصل عملي التدريسي بالجامعة، وإلقاء محاضرات رفيعة المستوى عن الطب التقليدي الصيني وعلومه لإعداد أكفاء في هذا المجال". ومن المقرر أن بعض الجامعات الأمريكية ستفتح في المستقبل دراسات لطلاب الدكتوراه في اختصاص الطب التقليدي الصيني وعلومه.

ويقول السيد "ياه ده باو" أستاذ أنا إن بعض الوافدين الأجانب الذين كانوا يدرسون في معهد علم الطب التقليدي الصيني بمقاطعة تشجيانغ اختاروا البقاء في المقاطعة لتطوير أعمالهم، وتتوسع الآن باستمرار تأثيرات معهد الطب التقليدي الصيني وعلومه بمقاطعة تشجيانغ في خارج البلاد. وقد أقام المعهد علاقات تعاون مع أجهزة التعليم والبحوث العلمية والعلاج الطبي في الولايات المتحدة والبرازيل واليابان وغيرها من أكثر من ثلاثين دولة ومنطقة، وأجرى معها التعاون التعليمي والتبادل الأكاديمي (موقع إذاعة الصين الدولية: القسم العربي، ٢٠٠٤).

علاج الشقيقة في الأطفال والبالغين

بصفة عامة، توجد المعالجة غير الدوائية والدوائية للشقيقة. وفي العلاج الدوائي يمكن الوصف الجيد من تخفيف حدة نوبات ذلك الصداع وتسكين آلامه خلال تناول عقاقير مسكنة. وهناك نوعان من العلاج: نوع يقوم بإيقاف تأثير الشقيقة بمجرد بدايته، ويوصف للأشخاص الذين يصابون بالصداع بشكل غير دوري، أو في الأعراض البسيطة حيث تقوم بانقباض الأوعية الدموية، ولا يتناولها مرضى القلب أو الحوامل. النوع الثاني مغلفات بيتا **Beta blockers** ومغلفات الكالسيوم **Calcium channel blockers** وتمنع ظهور الشقيقة، وتوصف للأشخاص الذين يصابون بالصداع النصفي بشكل دوري ومتكرر. ويمكن وصف الأدوية المضادة للاكتئاب. (مغلفات بيتا هي مجموعة من العقاقير تستخدم لعلاج أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم حيث تخفّض من من ضغط الدم ومعدل سرعة القلب، وقد اكتشف بالصدفة فاندتها لمنع الصداع النصفي (المجلس الأمريكي للتعليم عن الصداع، ٢٠٠٦)، ومغلفات الكالسيوم هي مجموعة من العقاقير تؤثر على عضلات القلب والعضلات الأخرى بالجسم، وتستخدم أساسا في خفض ضغط الدم المرتفع (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦ ج)).

العلاج في الأطفال

المعالجة غير الدوائية

كثيرا ما يتحسن صداع الشقيقة في الأطفال خلال عام، حتى من دون علاج. ويفيد التعرف على العوامل المحرّضة واجتنابها في الوقاية من نوبات الشقيقة في الأطفال

أيضا. وينصح الأطباء بالاحتفاظ بجدول منتظم لتناول الوجبات والخلود إلى النوم بالنسبة للطفل، بالإضافة إلى اجتناب تعريضه لإجهاد مفرط في اللعب أو الاستنكار. وتفيد التقنيات العلاجية غير الدوائية، مثل الارتجاع البيولوجي Biofeedback والاسترخاء في معالجة الأطفال والمراهقين على وجه الخصوص، والذين قد يتحمسون أكثر من البالغين لمثل هذه الوسائل العلاجية.

المعالجة الدوائية

إذا دعت الحاجة لتطبيق المعالجة الدوائية للشقيقة في الأطفال، يبدأ الطبيب عادة بوصف المسكنات البسيطة، وتستخدم توليفات من المسكنات كالتى تستخدم في الكبار، ولكن بجرعات أقل. وبناء على عدد مرات الشعور بالصداع ومدة بقائه وشدته، ومدى استجابة الطفل للمسكنات البسيطة، يمكن أيضا أن يصف الطبيب عددا من الأدوية "الوقائية" كجزء من الخطة العلاجية.

ويمكن وصف الكثير من الأدوية المستخدمة في البالغين للأطفال أيضا، وعلى سبيل المثال، كثيرا ما يستخدم الدواء المضاد للهستامين - سيبروهيبتادين - في معالجة الشقيقة في الأطفال، ويمكن تناوله في صورة شراب أو أقراص كل ٨ إلى ١٢ ساعة حسب الحاجة، وتشمل الأعراض الجانبية لهذا الدواء الشعور بالدوخة وزيادة الوزن.

العلاج في البالغين

المعالجة غير الدوائية

تاريخيا، كان المداؤون خلال العصر الحجري يستأصلون أجزاء من جماجم المصابين بالصداع باستخدام آلات مصنوعة من حجر الصوان، وذلك لتخفيف الآلام التي يشعر بها أولئك المرضى. ومن بين المعالجات المؤلمة الأخرى التي كانت تطبق في الجزر البريطانية في القرن التاسع الميلادي، تناول بذور شجرة البيلسان، وأمخاخ البقر، وروث الماعز، بعد إذابتها جميعا في الخل! ومن حسن حظ مرضى الصداع اليوم أنه لا يتوجب عليهم تناول مثل هذه المعالجات "المقززة".

الارتجاع البيولوجي والتدريب على الاسترخاء

كثيرا ما تقترن المعالجة الدوائية للشقيقة في البالغين بممارسة الارتجاع البيولوجي والتدريب على الاسترخاء. ويشير الارتجاع البيولوجي إلى تقنية يمكن أن تتيح للفرد إمكانية التحكم في المؤشرات الحيوية على وظائف الجسم، مثل ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم، وتوتر العضلات، والموجات المخية. ويتيح الارتجاع البيولوجي الحراري للمريض إمكان رفع درجة حرارة يديه بصورة إرادية. ويمكن لبعض المرضى الذين يمكنهم رفع درجة حرارة أيديهم، أن يقللوا من عدد مرات الإصابة بنوبات الشقيقة، بالإضافة إلى تقليل حدتها. وقد خضعت تلك المعالجات المنطوية على التنظيم الذاتي للعديد من الأبحاث العلمية. ويؤكد الاختصاصيون أنه لكي ينجح الشخص في تحقيق الهدف من الارتجاع البيولوجي، فعليه أن يكون قادرا على التركيز على ما يفعله، كما أنه يجب أن يمتلك الحافز الذي يحفز على النجاح.

ويرتدي المريض الذي يجري تدريبه على الارتجاع البيولوجي الحراري جهازا ينقل حرارة إصبع السبابة لإحدى يديه إلى شاشة تلفاز. وأثناء محاولة المريض رفع درجة حرارة يده، تقوم الشاشة بعرض النتائج إما من خلال مقياس يظهر قراءة درجة حرارة الجسم، أو من خلال إصدار صوت أو جرس تنبيه تزداد حدته مع ارتفاع درجة الحرارة. ولا يتم إخبار المريض بطريقة رفع درجة حرارة يده، لكنه يستمع إلى توجيهات مثل: "تخيل أن يدك تبدو وكأنها شديدة الدفء وثقيلة الوزن". وفي نمط آخر للارتجاع البيولوجي، يسمى التدريب بتخطيط كهربية العضلات، يتعلم المريض كيفية التحكم في توتر عضلات الوجه والعنق والكتفين.

ويمكن أن يقترن أي من نوعي الارتجاع البيولوجي السابق ذكرهما، مع التدريب على الاسترخاء، والذي يتعلم المريض أثناءه كيف يسترخي عقله وجسده. ويمكن ممارسة الارتجاع البيولوجي في المنزل، باستخدام شاشة نقالة، لكن الهدف الرئيسي يبقى "فطام" المريض عن الآلة. بحيث يمكنه استخدام تقنيات الارتجاع البيولوجي في أي مكان قد يوجد فيه، فور ظهور أولى العلامات المنذرة بقرب حدوث الصداع.

المعالجة الغذائية للشقيقة

يمكن أن يستفيد بقية مرضى الشقيقة، من خلال نظام غذائي يعمل على منع انخفاض سكر الدم، والذي قد يسبب توسع الأوعية الدموية في الرأس. ويتمثل علاج الصداع الناتج عن انخفاض سكر الدم في قيام المريض بتناول عدد أكبر من الوجبات طوال اليوم، مع تقليل كمية الطعام التي يتناولها في كل منها. ويوصى في بعض الأحيان بتناول غذاء خاص مصمم لتثبيت جهاز تنظيم السكر بالجسم. وللأسف، يوصى كثير من الاختصاصيين بأن يتجنب مرضى الشقيقة النوم لفترات طويلة خلال العطلات، كما أن السهر لساعات متأخرة من الليل قد يغير من مستويات السكر الطبيعية بالدم، مما يؤدي للشعور بالصداع.

المعالجة الدوائية للشقيقة

الشراكة العلاجية بين الطبيب ومريضه:

هناك الكثير من الأدوية المستخدمة في علاج الشقيقة حالياً، لذلك فمن المهم إعداد برنامج علاجي لكل مريض يعتمد على ظروفه وأعراضه الخاصة. وهنا يجب التأكيد على أهمية بناء شراكة علاجية بين الطبيب ومريضه، بحيث تتاح للمريض فرصة المشاركة في تدبير مرضه. ونظراً لأن الصداع يمثل مشكلة مزمنة في كثير من الأحيان، يجب أن يكون نمط المعالجة معتمداً على توعية المريض، وعلى المراقبة الذاتية للأعراض. ويجب أن تشمل الخطة العلاجية لكل مريض على عدد من العوامل، يُذكر منها: التعرف على العوامل التي قد تحرض نوبة الشقيقة ومن ثم السيطرة على تلك العوامل. وصف الأدوية التي تقي من نوبات الشقيقة وتعالجها. تشجيع انتهاز السلوكيات الصحية وتعديل أنماط الحياة.

الزيارة الأولى للطبيب:

عند توجيهك لزيارة الطبيب لأول مرة، كن مستعداً! عليك تذكر ما تعلمته عن نمط الصداع الذي تستشعره، وتدوين كل شيء في مفكرة خاصة، كما يجب التركيز بصورة خاصة على الأطعمة، أو تغيرات الجو، أو الإجهاد النفسي، وبالنسبة للسيدات التركيز على أي ارتباط بين نوبات الشقيقة ودورة الطمث. تعرّف على أعراض الصداع الذي

تعالجه ودونها في مفكرتك، ويفضل أن تبعث بها إلى طبيبك قبل زيارتك، واكتب أيضا أسماء جميع الأدوية التي تستخدمها في علاج الصداع، وخصوصا تلك التي تصرف دون وصفة طبية. قد يحتاج التقييم الطبي الكامل للمريض إلى أكثر من زيارة واحدة. وبالإضافة إلى ذلك، فلا يمكن إغفال أهمية زيارات المتابعة التي تستهدف مراجعة استجابة المريض للأدوية التي يتناولها.

مسكنات تخفيف الألم أثناء نوبات الشقيقة:

. الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية مثل الأسبرين، أو الباراسيتامول "الباتادول"، إما بصورة منفردة أو مقترنة بتناول مضادات الهستامين، أو مضادات الاحتقان، أو الكافيين.

. المسكنات التي تصرف بوصفة طبية بما فيها الأدوية المخدرة، وغير المخدرة، أو هما معا. وكثيرا ما يقترن تناول هذه الأدوية بتناول المهدئات أو الأدوية المضادة للقلق.

. مضادات الالتهاب اللاستيرويدية، أي التي تستخدم لمعالجة كل من الالتهاب والألم. وهناك أدوية عديدة من هذه المجموعة توفر تسكينا فعالا للألم في حالات الشقيقة.

الأدوية النوعية لإيقاف نوبات الشقيقة:

. قلوانيات الإرجوت، مثل الإرجوتامين والداي هيدروإرجوتامين.

. ناهضات السيروتونين، مثل ناراتريبتان، وسوماتريبتان.

أدوية الوقاية من نوبات الشقيقة:

. مضادات الاكتئاب، مثل أميتريبتيلين، ونورتريبتيلين، ودوكسيبين. وتمثل هذه الأدوية مجموعة من الأدوية النفسية تسمى مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة.

. مغلفات أو محصرات البيتأ وهي أدوية تستخدم أيضا لعلاج ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية"، مثل بروبرانولول "إندرال"، وميتوبرولول، وتيمولول، ونادولول.

. مغلفات أو محصرات قنوات الكالسيوم، مثل فيراباميل، ونيفيديبين.

. مناهضات السيروتونين، وخصوصا ميثي سيرجيد.

. الأدوية المضادة للاختلاج، وخصوصا ديفالبروكس الصوديوم.

أدوية الوقاية من الشقيقة في الأطفال:

يمكن استخدام جميع الأدوية السابقة الذكر في الأطفال، مع الإضافات أو المحاذير التالية:

. مضادات الهستامين، وخصوصا سيبروهيبتادين "بيرياكتين".

. ديفالبرويكس الصوديوم، وهو دواء مضاد للاختلاج، لا يستخدم للأطفال دون سن

العاشرة، لكنه يستخدم للمراهقين (عبد الرحيم، ١٩٩٩).

علاج الصداع

عندما يحدث الصداع دون الوقت واليوم الذي بدأ فيه، وسجّل ماذا أكلت خلال الـ ٢٤ ساعة السابقة، وكَم من الوقت قضيته في النوم بالليل، وفي ماذا كنت تفكر قبل بداية الصداع. وهل يوجد إجهاد في حياتك؟ ومدة الصداع وماذا فعلت لتوقفه؟

ويمكن للصداع أن يخفّ لو ركنت للراحة وعيناك مغلقتان ورأسك مسنودة. واتباع طرق الاسترخاء تساعد أيضا. كما أن التدليك ووضع شيئا ساخنا وراء أعلى الرقبة يفيد في تخفيف الصداع التوترى. ويمكن استعمال الأسبرين والأيبوبروفين والباراسيتامول. ولا يعطى الأسبرين للأطفال حتى لا يصابوا بمتلازمة راي *Reye's syndrome*، فيمكن للصداع النصفى الاستجابة للأسبرين أو النابروكسين أو توليفة أدوية الصداع النصفى. واسأل الطبيب عن العلاج المناسب. (متلازمة راي: هي اعتلال جسدي خطير أو قاتل في الأطفال، يتسم بالتقيؤ والتشوش عقب بدايته، وعادة يعقب مرض فيروسي عولج فيه الطفل بالأسبرين) (النظام الصحى لجامعة لويولا، الولايات المتحدة، ٢٠٠٦)).

وأهم أدوية الصداع النصفى ما يلي:

ergotamine, dihydroergotamine, ergotamine with caffeine, isometheptene and triptans like sumatriptan, rizatriptan, almotriptan and zolmitriptan.

كما أن الأدوية التي تخفف الغثيان والقيء تفيد في الأعراض الأخرى من حالات الصداع النصفى. ولو كنت تصاب بصداع من حين لآخر يمكن للطبيب وصف دواء لمنع الصداع قبل وقوعه كمضادات الاكتئاب **nortriptyline, amitriptyline, sertraline, paroxetine, fluoxetine**، للصداع التوترى أو النصفى. وتفيد مغلفات

بيتا **Beta blockers** كالبروبرانولول **propranolol** أو مُغلقات قنوات الكالسيوم **verapamil** في حالة الصداع النصفي المتردد. ولو استعملت دواء الصداع أكثر من يومين في الأسبوع فهذا معناه صداع متردد **rebound headache** الذي سببه دورة استعمال أدوية مسكنة للألم للتسكين لمدة قصيرة، يعقبه آلام صداع لفترات أطول رغم تناول دواء أكثر لتخفيف الألم. وكل الأدوية المسكنة والأدوية الباسطة للعضلات **muscle relaxants** والتي تزيل الاحتقان **decongestants** والكافيين تسبب هذا النوع من الصداع.

أدوية شائعة

الأسبرين هو الدواء الشائع لتسكين آلام الصداع. ويُنَـتـاـوَل في حالة لو كان الصداع خفيفاً أو متوسطاً، إلا أنه لا يستعمل في حالة الشخص الذي يعاني من الربو أو مشاكل بالكبد. ولا يُعطى للأطفال أقل من ١٠ سنوات حتى لا يصابوا بمتلازمة راي أو الأشخاص الذين يعانون من سيولة الدم والنزيف الدموي وقلة فيتامين ك. ويقل مفعوله مع مضادات الحموضة والكورتيزونات. ويزيد الأسبرين سمية دواء إيبانوتين "مادة فينتوين **phenytoin**"، والجرعات العالية منه يمكن أن تزيد من تأثير مفعول الأدوية المخففة للسكر التي تتكون من مادة سلفونيل يوريا **sulfonylurea**. كما أن الأسبرين غير آمن في حالة الحمل ولاسيما في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل لأنه سيققل وظيفة الكلى. كما يتجنب في الأنيميا "فقر الدم" الشديدة وقرحة المعدة.

وقد يستعاض عن الأسبرين بالباراسيتامول وهو دواء ثان شائع من مادة **Acetaminophen** ويمكن أن يتناوله الكبار والأطفال. ويتعارض هذا الدواء في حالة الفشل الكبدي. ولو تناوله الشخص مع الريفامبين **rifampin** يقل مفعوله كمسكن، ولا يتناول مع الكاربامازيبين والباربيتورات **barbiturates** والهيديانتوين **hydantoin** والأيزونيازيد **isoniazid** تجنباً للسمية الكبدية.

والدواء الثالث الشائع الأيبوبروفين **ibuprofen** ويستعمل عند الشعور بالألم الخفيف أو المتوسط ويقلل الالتهابات بإقلال إفراز مادة بروتاجلاندين **prostaglandin**. وهذا الدواء لا يوصف لمن لديهم قرحة المعدة أو نزيف بالجهاز

الهضمي أو يعانون من ضعف وظائف الكلى. ولا يتناول مع الأسبرين أو دواء الضغط العالي ككابتوبريل captopril ومُغلقات بيتا Beta blockers. كما يقلل مفعول مدرات البول كالفيوروسميد furosemide والثيازيدات thiazides وقد يسبب سمية مع الميثوتريكسات methotrexate. ولا يستعمل في الثلاثة شهور الأولى من الحمل أو عند احتقان أو هبوط القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو قلة وظائف الكبد أو الكلى أو في حالة تناول مضادات تجلط الدم.

والدواء الرابع الشائع في علاج الصداع، الكافيين Caffeine، والشخص قد يدمن علي تناوله وقد يكون مخلوطا مع الأسبرين أو أدوية الصداع النصفي كمشتقات الإرجوت مثل الإرجوتامين. وعندما يُنسحب من تناوله فجأة يسبب صداعا شديدا وغثيانا وقئنا. والكافيين يفرز مع لبن الأم مما يجعل الرضيع قلقا ومؤرقا أثناء النوم. والدواء الخامس الشائع لعلاج الصداع النصفي الإرجوت ومشتقاته كالإرجوتامين و dihydroergotamine ولا يستعمل أثناء الحمل، فقد يسبب موت الجنين أو الإجهاض، أو في حالة الرضاعة لأنه يسبب ضررا للرضيع. وهذه الأدوية تفرز مع اللبن وتسبب للرضيع الإسهال والقيء والتشنجات ونبضا ضعيفا وتغيرا في ضغط الدم. والكميات الكبيرة من هذا الدواء تقلل من إفراز اللبن. وهذا الدواء يزيد الإحساس بالبرودة، لهذا يتدثر الشخص جيدا أثناء ذلك، لأنها تقلل تدفق الدم بالجسم ولاسيما بالجلد والأصابع والقدمين وخصوصا لدى المسنين الذين يعانون غالبا من مشاكل في الدورة الدموية. لهذا عند استعمال هذه الأدوية يجب سؤال الصيدلي عن مكوناتها أو سؤاله عن هذه المواد للتعرف على الدواء (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦ أ).

أنواع العلاج

العلاج بالعقاقير

. المسكنات الضعيفة: مثل الأسبرين والأسيتامينوفن الذين قد يحتويان على الكافيين أيضا، بالإضافة إلى بعض الأدوية الأخرى التي قد يتم تناولها عن طريق الشرج أو الحقن.

. المسكنات المتوسطة: والتي عادة ما تتكون من الأسبرين أو الأسيتامينوفن المحتويين على المنوم بيوتالبیتال من أجل الحد من التوتر الذي قد يصاحب الصداع النصفي، هذا بالإضافة إلى مادة المدين المحتوية على الأيسوميثابتين والأسيتامينوفن والديكلورفينازون.

. المسكنات القوية: والتي تحتوي على الأسبرين أو الأسيتامينوفن المحتويين على مسكن من نوع مخدر أو أفيون أو المسكنات المتكونة فقط من المواد الأفيونية. العلاج بالأرجوتامين: والذي يعمل من خلال قدرته على انقباض الأوعية الدموية. ولكن بسبب المضاعفات الجانبية الكثيرة التي يسببها بالإضافة إلى تسببه في حدوث الصداع المزمن عند سوء استخدامه، فإن هناك الكثير من المرضى الذين لا يتحملونه. إلا أن هناك نوعاً آخر من مشتقات الأرجوتامين يسمى DHE يعتبر أكثر أماناً في الاستخدام.

. العلاج بالمواد التي تنافس السيروتونين: يعتبر أنجح الأنواع وأكثرها فاعلية. العلاج الوقائي: عن طريق استخدام المواد المضادة كمضادات بيتا مثل البروبرانولول أو المواد المضادة لقنوات الكالسيوم أو المواد المضادة للاكتئاب أو الميثيسرجايد أو المواد المضادة للتشنجات أو المواد اللاستيرويدية المضادة للالتهاب.

العلاج غير العقاقيري

. العلاج بالاسترخاء والإدراك relaxation and cognitive therapy: يمكن تعليم أساليب الاسترخاء بسهولة عن طريق استخدام شرائط الكاسيت التي تساعد على الاسترخاء التدريجي، أو باستخدام طرق الاسترخاء المعتمدة على ظهور بعض المناظر على شاشة، أو عن طريق تعليم الشخص كيف يسترخي بنفسه. وتعتمد هذه الطريقة في الأساس على أن من أهم أسباب ظهور الصداع النصفي الضغط العصبي. أما العلاج الإدراكي فيعتمد على العلاقة بين الإدراك والمشاعر والسلوك وكيف تؤثر هذه العوامل في تكوين الصداع النصفي. ويركز هذا النوع من العلاج على استخدام أساليب للحد من ألم الصداع قبل أن يشتد عن طريق سلوك بعض التصرفات أثناء ظهور الأعراض.

. العلاج بالاسترجاع الحيوي biofeedback: تم استخدام هذا النوع من العلاج بنجاح في الكثير من مرضى الصداع النصفي، ويتكون من استغلال بعض المعلومات الحيوية التي عادة لا تكون متوفرة لدينا في السيطرة على بعض أجهزة أجسامنا. وفي حالة الصداع النصفي يتم استخدام الاسترجاع الحيوي من درجة حرارة جلد اليدين أو من النشاط الكهربائي لعضلة الفرونتالس الواقعة في مقدمة الرأس ومنطقة الجبهة.

. علاج السلوك المؤثر operant behavior therapy: يعتمد هذا النوع من العلاج على مبدأ أن هناك بعض السلوكيات الضارة التي يتبعها مريض الصداع النصفي كرد فعل للألم، مما قد يلفت إليه انتباه ذويهِ وبالتالي اهتمامهم مما قد يتسبب في تكوين عامل نفسي إضافي لاستمرار أو تكرار الصداع، فمثلاً قد يكون رد فعل المريض للألم هو البكاء أو العويل، مما يكسبه اهتمام أسرته أو عدم الذهاب إلى العمل، الذي بإمكانه أن يكون نوعاً من الهروب. وعلاج هذا النوع من السلوك لدى المريض بالإضافة إلى انتباه الأسرة إلى تغيير ردود أفعالهم قد يكون له أثر في تقليل معدل حدوث الصداع.

. العلاج بالإبر الصينية: والذي أظهر نتائج إيجابية في علاج الصداع النصفي وسوف يأتي ذكره لاحقاً بالتفصيل.

. العلاج بالتدليك العضلي: والذي يعمل من خلال تخفيض نسبة الضغط العصبي الذي يعاني منه المريض (إسلام أون لاين، ٢٠٠١ ب).

عقار جديد للشقيقة يريح آلام الوجه الحادة

من بين الآلام الحادة التي يمكن أن يعانيها المرء آلام التهاب العصب الثالث، التي قد تؤثر على أعصاب الوجه، غير أن القليل من العقاقير يساعد في التخلص من العرض. والآن فإن الذين لم يجد معهم علاج آلام التهاب العصب الثالث نفعاً، فإن عقار الصداع النصفي يمكن أن يوفر لهم بعض الراحة. يستخدم عقار سوماتريبتان المعروف تجارياً باسم "إيمتركس" أو "إيمجرين" لعلاج الصداع النصفي. ووفقاً لنتائج دراسة أجريت في اليابان فإن استخدام سوماتريبتان عن طريق الحقن تحت الجلد ينتج راحة سريعة وملحوظة لآلام التهاب العصب الثالث تمتد نحو ٨ ساعات بدون أعراض جانبية خطيرة.

وتأتي الآلام المصاحبة لالتهاب العصب الثالث والتي تعرف بالحركة التقلصية المؤلمة على هيئة وخز مباغت يبدأ من زاوية الفك ويتحرك نحو الجبهة. وتكون النوبات لحظية ولكن يمكن أن تتكرر لعدة ثوان ويمكن أن تشتد النوبات لساعات ثم تهدأ لفترات طويلة. ويأتي التهاب العصب الثالث نتيجة لضغط وريد على جذر العصب الثالث.

وقد جاء ذلك في تفسير الدكتور "أكيفومي كاناي" وزملائه من كلية الطب جامعة كيتاساتو الذي نشر في مجلة "جورنال هيديك". وأجرى فريق كاناي اختبارا على الآثار المحتملة لعلاج آلام التهاب العصب الثالث بحقن سوماتريبتان تحت الجلد والحقن بالمحلول الملحي على ٢٤ مريضا. وجرى أخذ النتائج بطريقة عشوائية في حالة العقار الأول ثم بعد مرور أسبوع أخذت نتائج العقار الآخر. وجرى تقييم نوبات الألم التي تنتج من لمس أو تحريك الوجه قبل وبعد ١٥ دقيقة من كل جلسة علاج.

ويرى بعض الباحثين أن سوماتريبتان نجح في خفض مؤشرات الألم بشكل ملحوظ على مقياس يتألف من عشر درجات، بينما لم تتغير مؤشرات الألم عند الحقن بأدوية محايدة "غير علاجية". وقال عشرون مريضا أن الألم تحسن جزئيا أو تحسن تحسنا طفيفا بعد العلاج بسوماتريبتان مقارنة بمريض واحد تحسن بعد الحقن بالمحلول الملحي. استمر تأثير سوماتريبتان المسكن لمدة تتراوح بين ١ و ٢٠ ساعة بمتوسط ٧,٩ ساعة عموما. وذكر الباحثون بأنه لم يرصد احتمال آثار جانبية خطيرة.

وفي مقال علمي ذكر الدكتور "خوليو باسكوال" بمشفى جامعة سالامانكا بأسبانيا أن سرعة التخلص من الألم شيء إيجابي لكن الحقن تحت الجلد مرتين على الأقل يوميا أمر غير طيب. وأضاف أن استخدام سوماتريبتان قد يكون مثاليا إذا كان علاجاً قصير الأجل ريثما تبدأ العقاقير التي تتناول عن طريق الفم في التأثير أو إذا استخدم كعلاج في الحالات الحرجة. ويأمل أيضا في معرفة ما إذا كان استخدام عقار "تريبتانز" عن طريق الفم أو الرش أو الأنف يؤثر في آلام التهاب العصب الثالث (وكالة رويترز، ٢٠٠٦ أ).

دراسة لعلاج الصداع بدون عقاقير

قال متخصصون في العلاج الطبيعي في السويد أن أنواعا عديدة من العلاج دون استخدام مستحضرات دوائية، بما في ذلك التدريبات البدنية والتدريب على الاسترخاء

والوخز بالإبر الصينية، يمكن من خلالها تحقيق تحسّن لفترة طويلة في حالة المرضى بالصداع المزمن الذي يسببه التوتر.

وقالت "اليزابيث سودربرج" وزملاؤها في الدراسة التي نُشرت في عدد نوفمبر ٢٠٠٦ لمطبوعة "الصداع" أنه بسبب كثرة استخدام العقاقير التي يمكن أن يؤدي استخدامها المتكرر إلى صداع مزمن، فإنه من المهم وقف المسكنات كخطوة أولى لعلاج الصداع. ووضع فريق البحث من أكاديمية سالجرينسكا بجامعة جوتنبرج دراسة شارك فيها ٩٠ مريضا مصابين بصداع مزمن من النوع المرتبط بالتوتر لمدة سبع سنوات، خضعوا بشكل عشوائي لتدريبات جسمانية وتدريب على الاسترخاء أو وخز بالإبر الصينية. وهذا النوع من الصداع يحدث لمدة ١٥ يوما على الأقل شهريا لمدة ستة أشهر على الأقل.

وبدأت التجربة بعلاج مسبق مدته أربعة أسابيع، وقام المشاركون في الدراسة بتدوين سمات الصداع. واستمروا في الكتابة في الأربعة أسابيع التالية لجلسات التدريب مباشرة ثم بعد ثلاثة وستة أشهر من العلاج. وتم إجراء الوخز بالإبر في مناطق باستخدام من ١٠ إلى ١٢ إبرة أثناء جلسات مدة الواحدة ٣٠ دقيقة لمدة من ١٠ إلى ١٢ أسبوعا. وتضمنت التدريبات البدنية خمسة تمارين تركز على عضلات العنق والكتف يتم تأدية كل منها ١٠٠ مرة يوميا بالإضافة إلى ركوب الدراجات وتدريبات الإطالة. كما تعلم المرضى الاسترخاء وأساليب للتنفس وطرقا للتعايش مع التوتر وكيفية الاسترخاء أثناء ممارسة نشاط وأثناء أمور الحياة اليومية.

وبعد العلاج الأخير مباشرة كان الفارق الواضح الوحيد هو العدد الكبير من الفترات التي لا يصاب فيها المريض بالصداع في مجموعة الاسترخاء بالمقارنة بمجموعة الإبر الصينية. وبخلاف ذلك لم يكن هناك أي اختلافات طويلة المدى بين نوعي التدخل. وبالمقارنة بالمقاييس الأولية فقد نجحت الإبر الصينية بشكل كبير في تقليل شدة الصداع في فترة ٣ إلى ٦ أشهر.

وقد ارتبط التدريب الجسماني بانخفاض شدة الصداع والتمتع بفترات أكثر خالية من الصداع بعد العلاج الأخير وبعد ستة أشهر. وأدى التدريب على الاسترخاء إلى تحسن أوضح في شدة الصداع ومرات حدوثه بعد التدريب لمدة من ٣ إلى ٦ شهور. وتقول

سودربرج وزملاؤها أن أفضل نتيجة يمكن الحصول عليها هي اتباع الأساليب الثلاثة معا (وكالة رويترز، ٢٠٠٦ ب).

العلاج بالإبر يحقق نجاحا كبيرا

صرح باحثون ألمان في يوليو ٢٠٠٥ أن الوخز بالإبر يعدّ علاجاً فعالاً للمرضى الذين يعانون من الصداع الناتج عن التوتر. وفي دراسة أجريت على ٢٧٠ شخصا، خفّض استخدام هذا العلاج الصيني القديم الذي يتضمن غرس إبر رفيعة للغاية في الجلد في أماكن معينة بالجسم معدلات الصداع إلى النصف تقريبا. وقال الدكتور "فولفغانج فيدنهامر" من مركز بحوث الطب التكميلي بجامعة تكنيش بميونخ في تقرير نُشر بالمجلة الطبية البريطانية. أن نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالصداع الناتج عن التوتر استفادت من الوخز بالإبر. وأوضح أن درجة الاستجابة لهذا النوع من العلاج كانت جيدة، مشيرا إلى أن التحسن استمر لعدة أشهر بعد استكمال العلاج. وظهر أيضا أن الوخز بالإبر، وهو أحد أشهر العلاجات التكميلية، يساعد على تخفيف الغثيان والتوتر وآلام المفاصل في الركبة وآلام الحوض أثناء الحمل (الجزيرة، ٢٠٠٥).

وكان الباحثون من جامعة بوخوم الألمانية، قد توصلوا إلى أن العلاج بالإبر الصينية يحقق نجاحا كبيرا في علاج الصداع بدرجة لا تقل عن النجاح الذي يحققه تناول الأدوية على مدى شهور. وكان ذلك نتيجة أكبر دراسة عالمية وأكثرها دقة حتى الآن والتي أجريت حول تأثير الإبر الصينية ونشرتها جامعة بوخوم مؤخرا. وأثبتت الدراسة تحقيق الوخز بالإبر لنجاح كبير في ١٣٧٠ حالة للصداع المزمن والصداع الناتج عن الإجهاد والقلق.

وكانت درجة رضا المرضى الذين شملتهم الدراسة عن العلاج أكبر بالمقارنة بشعورهم عند العلاج بالعقاقير الطبية العادية، بل إن الباحثين أنفسهم أبدوا دهشتهم لهذا النجاح الذي لم يتوقعوه بحسب ما قاله أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، لكنهم لم يعرفوا طريقة تأثير الإبر الصينية بعد.

ومن المنتظر أن تؤدي هذه النتائج إلى أن تعتمد شركات التأمين الألمانية العلاج بالإبر الصينية ضمن قائمة الوسائل العلاجية التي تدفع ثمنها، وفقا لما قاله أحد ممثلي

شركات التأمين. وأضاف أن تكلفة العلاج بالإبر أكبر من تكلفة العلاج بالأدوية نظرا لطول فترة العلاج. وقام الباحثون في هذه الدراسة- التي تكلفت زهاء ١٠ ملايين يورو ومولها عدد من شركات التأمين- بمقارنة تأثير العلاج التقليدي بالإبر الصينية مع تأثير العلاج الوهمي بالإبر والعلاج بالأدوية، ومقارنة تأثير ١٠ إلى ١٥ جلسة علاجية بالإبر الصينية بتأثير تناول أدوية ضد الصداع المزمن على مدى ستة أشهر، واستطاع المرضى تقليل متوسط عدد الأيام التي يعانون فيها من الصداع بالثلثين تقريبا.

وشعر ٧٤ بالمائة تقريبا من مرضى الصداع المزمن والصداع الناتج عن الإجهاد والقلق الذين عولجوا بالإبر الصينية بنجاح العلاج، في حين لم تزد نسبة الحالات التي تم علاجها بالأدوية عن ٦٢ بالمائة، كما تبين تحقيق العلاج الوهمي بالإبر تأثيرا إيجابيا كبيرا. جدير بالذكر أن ٨٠ بالمائة من إجمالي ٣,٧ مليار جرعة لمسكنات الألم في ألمانيا يتم استخدامها للعلاج من الصداع. وتصل نسبة الرجال الذين يتناولون أدوية ضد نوبات الصداع المزمن إلى ثمانية بالمائة بينما تبلغ نسبة النساء ١٤ بالمائة. ويتسبب الإصابة بالصداع المزمن في خسائر اقتصادية هائلة بسبب التغيب عن العمل (موقع الوفاق، ٢٠٠٥).

وفي نفس السياق، ذكرت رابطة مرضى الصداع النصفي البريطانية عن الدراسة الألمانية التي نشرت في دورية لاست الطبية، إنه ليس هناك نوعية علاج تناسب كل المرضى. يذكر أن ١٥ بالمائة من سكان بريطانيا مصابون بالصداع النصفي، ثلثاهم من النساء تقريبا. ويمكن أن تستمر نوبة الصداع النصفي لمدة ٧٢ ساعة ويتعرض المرضى إلى ما متوسطه ١٣ نوبة في العام.

وقد جاءت النتائج المذكورة لتجارب العلاج بالإبر في ألمانيا، حيث يشيع استخدام الإبر لعلاج الصداع النصفي، بعد أن خضع المرضى لجلستين علاجيتين إما بالإبر الصينية أو بإبر "زائفة"- حيث استخدمت إبر في مواضع من الجلد لا تستخدم في العلاج التقليدي بالإبر. وأعطيت المجموعة الثالثة عقاقير تقليدية للعلاج. وخضع جميع المرضى للعلاج لمدة تزيد على ستة أسابيع. ثم عاد الباحثون إلى المرضى بعد ٢٣- ٢٦ أسبوعا من انتهاء العلاج لمعرفة ما إذا كان الصداع لم يعاودهم خلال ٥٠ بالمائة من الأيام. وظهر أن ٤٧ بالمائة ممن تلقوا العلاج التقليدي بالوخز بالإبر، و ٣٩ بالمائة

ممن خضعوا لعلاج الإبر الوهمي، و ٤٠ بالمائة من متلقي الأدوية التقليدية لم يصابوا بالصداع لما لا يقل عن ٥٠ بالمائة من الوقت (بي بي سي، ٢٠٠٦ ب).

معالجة الصداع النصفي بالجراحة

توصلت دراسة طبية إلى إمكانية علاج الصداع النصفي عن طريق إجراء عملية جراحية. ويقول الأطباء القائمون على الدراسة إن التجارب التي أجروها أدت إلى تحسن حالة المرضى من صداع نصفي مزمن. ويرى هؤلاء الأطباء أن إزالة عضلات رئيسية في جبهة وعنق المرضى الذين يعانون من صداع نصفي شديد يمكن أن يوقف الألم. وأجرى الأطباء عمليات من هذا النوع لمائة مريض في عام ٢٠٠٢. وقال ٩٠ بالمائة من هؤلاء المرضى أن آلام الصداع النصفي قد خفت كثيرا بعد إجراء الجراحة. ورغم عدم معرفة سبب الإصابة بالصداع النصفي الذي يؤثر على واحد من كل عشرة أشخاص عالميا، اعتمد قرار إجراء عمليات للأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي على نظرية أن الصداع يحدث في حالات كثيرة عندما تضغط عضلات معينة على الأعصاب.

وقد قام الدكتور "باهمان جوviron" من مشفى زيبا كلينيك في كليفلاند بولاية أوهايو الأمريكية بتطوير هذه النظرية بعد أن حقن بعض مرضاه بمادة بوتوكس التي تمنع وصول الإشارات العصبية إلى العضلات مما يشل حركتها. وتستخدم هذه المادة لأغراض تجميلية وذلك لتقليل التجاعيد في الوجه عن طريق شل حركة العضلات الموجود تحت الجلد بشكل مؤقت. وأبلغ مريضان يعانيان بشكل منتظم من صداع نصفي الدكتور جوviron بأنهما شعرا بآلام الصداع بشكل أقل كثيرا بعد حقنهما بهذه المادة. وقال جوviron أن ٣١٤ شخصا تم حقنهم بمادة بوتوكس. وأضاف أن ٣٩ من هؤلاء الأشخاص عانوا من صداع نصفي بشكل منتظم بينما قال ٣١ شخصا أن شعورهم بالصداع توقف بعد الحقن.

وقد أجرى جوviron في العام ٢٠٠٢ تجربة على نطاق ضيق لاختبار هذه النظرية بشكل أكبر. وكان مائة متطوع يعانون من صداع نصفي ١٥ مرة في الشهر في المتوسط. ويعتقد الدكتور جوviron أن الصداع النصفي يحدث بسبب مشاكل في واحدة من أربع مناطق في الرأس هي الجبهة والصدغ ومؤخرة العنق أو الأنف. وقال أنه في

بعض الحالات يمكن أن ينجم الصداع النصفي عن مشاكل في أكثر من منطقة من تلك المناطق. واستخدم جويرون مادة بوتوكس لشل حركة العضلات في كل واحدة من هذه المناطق لمدة ثلاثة أشهر فيما عدا الأنف. وكان جويرون يسأل المرضى بعد كل حقن عما إذا كانوا يشعرون بالصداع النصفي، وإذا قال المرضى أنهم ما زالوا يشعرون بالألم كان يستنتج أن السبب هو الأنف. وخضع أولئك المرضى بعد ذلك لجراحة لتعديل عظمة الأنف التي تفصل بين فتحتي الأنف. وخضع مرضى آخرون لجراحة لإزالة العضلة التي تم شل حركتها مؤقتًا بمادة بوتوكس.

ويقول الدكتور جويرون أنه بعد ذلك بعام قال الغالبية العظمى من المرضى أنهم شعروا بتحسن. وقال "تظهر النتائج الأولية أننا حصلنا على نسبة استجابة تبلغ ٩٠ في المائة، وقد خفّت شدة الآلام الناجمة عن إصابة هؤلاء الأشخاص بالصداع النصفي بنسبة ٥٠ في المائة". وأبدى جويرون ثقته في استمرار هذه التغييرات. وأضاف "التأثير الناجم عن الحقن بمادة بوتوكس مؤقت فقط، نأمل أن يستمر تأثير الجراحة لفترة أطول وأن يكون دائماً". وقد قُدمت هذه النتائج في المؤتمر العالمي لجراحات التجميل في سيدني بأستراليا.

ووصف الدكتور "أندرو دوسون" المستشار الطبي في رابطة العمل لعلاج الصداع النصفي النتائج بأنها مثيرة. وقال "تبدو هذه النتائج غريبة في ظاهرها، لكنني أعتقد أنه لا يتعين رفضها". وأضاف "إذا كان كل شيء يصلح لأكثر من ثلثي المرضى، يتعين عليك أن تفكر بأنك قد توصلت إلى شيء". ويجري الدكتور دوسون تجربة ليرى إن كانت مادة بوتوكس فعالة بنفسها. وقال "بالنسبة لبعض الناس لا يبدو أنها فعالة، لكنها تصلح بالفعل لعلاج إناس آخرين". وأضاف بقوله "نأمل أن نصل إلى نتائج حاسمة في في القريب" (بي بي سي العربية، ٢٠٠٣).

العلاج الجراحي الجديد للصداع النصفي

نستعرض فيما يلي دراسة عن علاج جراحي معاصر للصداع النصفي على يد طبيب عربي مختص، هو الدكتور علي سلطانة، المتخصص بجراحة المخ والأعصاب بدمشق، سوريا.

لم تكن المعالجة الجراحية لمرض الشقيقة حديثة، بل قديمة وقديمة جدا. فقد كان الطبيب العربي "علي بن عيسى" الذي عاش في القرن الحادي عشر أول من أجرى عملية جراحية لمعالجة مرضى الشقيقة كما ورد في كتاب "هيويسك ١٩٧٣ و ١٩٧٧". وتتمثل العملية بحرق الشريان الصدغي السطحي. ولا تزال هذه الطريقة تطبق إلى الآن في العديد من البلدان العربية وتعرف باسم الطب العربي.

وقد تزايد الاهتمام بالمعالجة الجراحية لمرض الشقيقة منذ بداية هذا القرن وبطرق كثيرة ومختلفة. فقد أجرى الطبيب "توما يونيسكو" في عام ١٩٠٠ عمل جراحي لطفل عمره سبع سنوات عن طريق قطع الودي الرقبى وبشكل ثنائي الجانب. وفي عام ١٩٠٤ قدم الطبيب "كوشنغ" دراسة عن قطع لجذور العصب مثلث التوائم. وفي عام ١٩٣٢ قدم الطبيب "بينفيلد" دراسة مشابهة. وفي نفس العام قدم الطبيب "داندي" دراسة عن نتائج استئصال العقدة الرقبية السفلية. وفي عام ١٩٤٢ قدم الطبيب "روبوتام" دراسة عن قطع الطريق الناقل للألم عبر قطع جذور العصب مثلث التوائم وبمستويات متنوعة.

ولعل أكثر الأطباء الذين تنوعت معالجتهم لمرض الشقيقة جراحيا هو الطبيب "أولفكرون"، ففي عام ١٩٤٢ قدم الدراسة الأوسع للمعالجة الجراحية، فقد بدأ هذه الدراسة بعملية ربط للشريان الصدغي السطحي دون الحصول على النتائج المرجوة، فاتباع ذلك بدراسة أخرى حيث أضاف إلى عملية ربط الشريان الصدغي السطحي ربط آخر هو الشريان السحائي الأوسط وأيضا دون الحصول على نتائج جيدة، مما جعله يذهب إلى أبعد من ذلك وقدم دراسة ثالثة مشابهة للدراسة التي قدمها الطبيب "غاردينير" في العام نفسه عن إجراء عملية تشمل ربط للشريان الصدغي السطحي وقطع للشريان السحائي الأوسط بالإضافة إلى قطع العصب الصخري الكبير، ولكن أيضا لم تكن النتائج مشجعة. ثم لجأ الطبيب "أولفكرون" بعد ذلك إلى تطبيق عملية "سجوكوست" التي تتمثل بقطع السيلة العصبية لعصب مثلث التوائم في مستوى البصلة السيسائية. وأيضا كانت النتائج غير جيدة. بعد كل هذه المحاولات الفاشلة في معالجة مرض الشقيقة دب اليأس في نفوس الأطباء من إمكانية المعالجة الجراحية الناجحة، وأخذت الدراسات منعطفا آخر هو المعالجة الدوائية.

وكما هو معروف لا يوجد حتى الآن دواء شاف من مرض الشقيقة، وجميع الأدوية التي يتناولها المرضى للمعالجة من نوبات الشقيقة لها آثار جانبية ضارة كثيرة "كون هذه الأدوية تملك آلية التقبض الوعائي". بالإضافة إلى الأدوية القلبية التي توصف للوقاية من حدوث النوبات، وتحول الكثير من المرضى إلى إدمان تناول الأدوية المهدنة.

بداية فكرة العلاج الجراحي

يقول الدكتور علي سلطانة: "أثناء عملي في المشفى كنت أفحص المرضى الذين يشكو معظمهم من الصداع، وفي كثير من الحالات كنت أجد أن الصداع وعائي المنشأ، وطبيعي أن أحول المريض إلى طبيب الأمراض العصبية للمعالجة. وفي حال الصداع الوعائي التالي لارتفاع الضغط كنت أحول المريض إلى طبيب الباطنية. ولكي أختصر الوقت خطرت ببالي فكرة تجعلني أعرف فوراً فيما إذا كان الصداع سببه آفة داخل القحف أم صداع وعائي، وهي أن أقوم بالضغط بواسطة الإصبع على مكان مرور الشريان الصدغي السطحي من أمام صيوان الأذن، ففي حال أجاب المريض بأن الصداع قد خفّ أعرف أن الصداع وعائي المنشأ. ولكن المفاجأة كانت عندما كان الكثير من المرضى يقولون لي بأن الصداع قد زال تماماً عند الضغط. بدأت أفكر أين مشاركة الأوعية الدموية داخل القحف في إصدار الألم، وبدأت أهتم هكذا بالصداع وبدراسة المرضى إلى حين وضعت هذه الدراسة عن المعالجة الجراحية والمعالجة الذاتية للصداع النصفي. وقد تمكنت من إيجاد المكان المناسب لكل شريان الذي يمكننا من التخلص من الصداع الذي يسببه هذا الشريان عند الضغط عليه بالإصبع".

"وبسبب طبيعة عملي في جراحة الدماغ فقد كنت أعرف مسبقاً أن عملية قطع هذا الشريان لا تسبب أية آثار جانبية. ويجب أن أذكر أنه شريان خارجي لا يغذي سوى فروة الرأس "الشعر" ولا علاقة له بالدماغ ولا بالعين. وبسبب غزارة التروية الدموية لفروة الرأس لم يتأثر الشعر على الإطلاق من جراء إجراء العملية الجراحية".

"وقد أجريت العمل الجراحي منذ عام ١٩٩٨ على ١٢٢٤ مريضاً كانوا يعانون من أنواع مختلفة من الصداع النصفي غالبيتهم من نوع الصداع النصفي الجبهي أي الألم الذي ينتشر في منطقة الصدغ والجبهة والعين، والعدد الأقل كان صداعاً قفولياً أي ما يعرف بشكل خاطئ بالكتب الطبية بالشقيقة القاعدية. وقد أثبت بهذه الدراسة أن لا

علاقة للشريان القاعدي بآلية إصدار الألم على الإطلاق، وللتأكد من ذلك يكفي أن نجري اختبار الضغط على المكان رقم "٣" ثنائي الجانب وسوف ترون كيف يزول الصداع بشكل كامل".

"وقد أوجدت النقاط التالية لمعالجة الصداع النصفي:

- ١. المكان رقم ١: مكان مرور الشريان الصدغي السطحي من أمام صيوان الأذن مباشرة.
- ٢. المكان رقم ٢: مكان مرور الفرع الجبهي للشريان الصدغي السطحي من فوق الطرف الخارجي للحاجب، وهذا المكان كنت استخدمه في بداية هذه الدراسة عندما كنت أجري عملية ربط أحادي الجانب فقط في المكان رقم ١، أما عندما بدأت بربط الشريان من الجهتين فقد ندرت الحالات التي تحتاج إلى الربط في هذا المكان، فقد كنت أقوم بربط الشريان من المكان رقم ١ ثنائي الجانب عند الحالات الصعبة أحادية الجانب للتخلص من الصداع، وخاصة الصداع العنقودي.
- ٣. المكان رقم ٣: مكان مرور الشريان القفوي على طرفي النتوء القفوي الكبير. استخدم هذا المكان لمعالجة الصداع الذي يصيب المنطقة القفوية وينتشر إلى منطقة أعلى الرأس والجبهة".

مرحلة ما قبل العمل الجراحي

"يجب مقابلة المريض أثناء تعرض المريض لنوبة الصداع النصفي، والقيام باختبار نقاط الضغط لتحديد الأماكن المناسبة لكل حالة من أجل التخلص نهائيا من الصداع. مثلا: عند الصداع النصفي الجبهي العيني أحادي الجانب قد يذهب الصداع بشكل كامل عند مريض بالضغط في المكان رقم ١ من الجهة المصابة فقط، وعند مريض آخر نفس الصداع يتطلب إجراء الضغط من المكان رقم ١ من الجهتين، ومن الممكن عند مريض ثالث له نفس الصداع يتطلب الضغط في المكان رقم ١ من الجهة المصابة مع المكان رقم ٣ من نفس الجهة. سبب هذا الاختلاف يعود بالطبع إلى أن هذه الشرايين نهائية وتترابط فيما بينها، وقد يكون هناك ارتباط واسع بين الشريان الذي نربطه وفرع آخر يعوض مباشرة هذا الربط مما يتطلب ربط الشريان الآخر للتخلص من الصداع".

مرحلة العمل الجراحي

"العملية الجراحية بسيطة للغاية ولا يتطلب إجراؤها الدخول إلى المستشفى، بل يمكن إجراؤها في العيادة الخاصة الجراحية، وذلك بسبب إمكانية إجراء العملية بالتخدير الموضعي. بعد التعقيم ووضع الأغشية المعقمة الواقية، نحقق المخدر الموضعي فوق مكان مرور الشريان في الأماكن المطلوبة، ثم نقوم بإجراء شق جلدي فوق الشريان ونقوم بربط الشريان مرتين دون الحاجة إلى قطعة وخاصة في المكان رقم ١، ويفضل استخدام خيط الحرير ٢ زيرو. ويجب أن لا يتعدى الشق الجلدي فوق المكان رقم ١ من الجهة السفلية الحافة العليا للثقبية الأذنية الخارجية لتجنب العصب الوجهي، ثم نغلق الجرح ونضع مرهم صاد حيوي فوق الجرح لمنع الشعر من تلويث الجرح، ثم نضع الشاش المعقم والضماد بشكل دائري حول الرأس".

مرحلة ما بعد العمل الجراحي

- . يفضل وضع رباط شاش ضاغط حول الرأس لمدة يومين.
- . أخذ صاد حيوي فموي لمدة أسبوع.
- . التغيير على الجرح كل يومين حتى نزع القطب لتجنب تلوث الجرح من الشعر.
- . نزع القطب بعد أسبوع ووضع ضماد بعد ذلك لمدة يومين، ثم ينزع المريض الضماد في المنزل ويدهن فوق الجرح بمرهم صاد حيوي ثلاث مرات باليوم بدون ضماد لمدة ثلاثة أيام ثم يمكن غسل الرأس".

النتائج: "زال الصداع نهائيا وكذلك زالت الأعراض المرافقة للصداع "اضطرابات عينية، هضمية، عصبية، نفسية" عند جميع المرضى الذين أجروا العلاج الجراحي الكامل".

الخلاصة: "أولا أشكر الله سبحانه وتعالى على التوفيق. لا يوجد أي علاقة بين الشريان السحائي الأوسط أو الشريان القاعدي أو أي شريان داخل الدماغ وبين إحداث الصداع، وإنما يشاركون فقط في الأعراض المصاحبة للصداع التي تختفي تماما عندما يزول الصداع. هذه فكرة جديدة في الطب وبسببها أصبح العلاج الجراحي ممكنا وشفافيا".

الآثار الجانبية والاحتياطات

. ليس هناك أية آثار جانبية مؤذية نتيجة العمل الجراحي.

. هذه العملية ناجحة وشفافية ليس فقط من أجل الشفاء من آلام الشقيقة، بل أيضا من

آلام الصداع العنقودي وصداع التوتر المزمن المعاند للعلاج الدوائي.

. يجب عدم إجراء العملية للمرضى الذين يعانون من الصداع التالي لارتفاع التوتر الشرياني".

المعالجة الذاتية للصداع النصفي

"من الممكن أن يقوم المريض بتحديد الأماكن المنسبة للصداع الذي يعاني منه ثم يصنع قوس معدني رقيق يقوم بإجراء الضغط فوق هذه الأماكن وخاصة المكان رقم واحد ثنائي الجانب، ويرتدي هذا القوس أثناء حدوث النوبة" (موقع "صحة"، ٢٠٠٦ ج).

مواجهة الصداع النصفي

من أهم علاج الصداع النصفي تحديد العوامل المساعدة لحدوث النوبات والعمل على تجنبها مثل أنواع معينة من الأغذية، الإزعاج الشديد، الإضاءة القوية، الإجهاد والتعب.. إلخ.

إن الاسترخاء أو النوم في حجرة هادئة مظلمة أو الاسترخاء في حمام ماء دافئ يخفف من حدة الصداع النصفي، وهناك عقاقير علاجية وواقية من حدوث نوبات الصداع يحددها الطبيب المعالج. وقد وجد من خلال مجموعة من الدراسات الحديثة أن الإقلال من الدهون الحيوانية وزيادة تناول زيوت الاسماك يساعد إلى حد كبير مرضى الصداع النصفي على التخلص من الألم الشديد، كما وجد أن توفر معدن الماغنسيوم في الغذاء اليومي يقاوم حدوث الصداع حيث أنه يساعد على استرخاء العضلات المتقلصة المؤلمة، ويتوافر الماغنسيوم في الموز واللوز والبقول والحبوب والأوراق الخضراء للخضروات.

ويُنصح أيضا لمقاومة الصداع بتجنب الطعام بين الوجبات مثل البطاطس المقلية والحلويات وعدم إهمال أو التأخر عن تناول وجبات الطعام الرئيسية، والإكثار من تناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم، والأسماك، والإقلال من تناول المأكولات والمشروبات التي ثبت الحساسية منها بالفحوصات المخبرية، والحرص على أخذ قسط كاف من الراحة يوميا. ويرى أطباء الأعشاب الصينيون أن سر الشكوى من الصداع خاصة الصداع النصفي قد يكمن في الكبد.

لذلك ينصح الأطباء مرضاهم بتناول كوبين من الماء الدافئ كل صباح ثم تناول كوب ماء كل ساعتين طوال اليوم لمساعدة تخفيف العصارة المرارية وزيادة إدرارها، كما ينصحون بضرورة تقليل المأكولات الغنية بالدهون والمأكولات عسرة الهضم عموما، إلى جانب تناول بعض الأعشاب مثل النعناع والحصلبان والمريمية والريحان. ويعتبر تدليك القدمين علاجاً ثانوياً وفعالا لبعض المتاعب والأمراض ومن ضمنها الصداع النفسي والصداع النصفي (موقع دولة الكويت، وزارة الصحة، ٢٠٠٦).

الوقاية من الصداع

بعيدا عن العقاقير يمكنك علاج الصداع سريعا إذا تعرفت على العوامل التي تؤدي إلى حدوثه:

- . اعرف تماما مواعيد الإصابة بالصداع ودون موعد حدوثه سواء في الصباح أو المساء أو مع وجبات الطعام، أو مع نوع المجهود الجسماني، فقد تكون حالات الإصابة بالصداع ناشئة من أحد هذه العوامل.
- . احرص على ما يلي: النوم الكافي- الطعام المفيد- ممارسة الرياضة بانتظام- فرد الرقبة والجزء العلوي من الجسم ولاسيما لو كان العمل يتطلب الجلوس طويلا- الامتناع عن التدخين- تعلم كيفية الاسترخاء والتنفس بعمق.
- . عدم الإسراف في تناول المسكنات التي قد تؤدي إلى زوال الصداع المؤقت وإخفاء أسباب الإصابة الحقيقية به.
- . عدم التواجد بكثرة في أماكن مغلقة والتعرض لتلوث الجو سواء من آثار التدخين أو الملوثات الأخرى.

- . اهتم بصحة العينين، ربما تكون هي السبب الأول للإصابة بالصداع.
- . الذهاب مرة كل ستة شهور إلى طبيب أخصائي، وعمل فحص شامل للصحة العامة.
- . على المرأة تجنب المساحيق والألوان في تجميل العيون، خاصة التي يدخل في تركيبها بعض المواد الكيماوية، فقد تؤدي هذه المستحضرات إلى إصابة العينين بالحساسية، وبالتالي إلى الصداع أحيانا (الشبكة الإسلامية، ٢٠٠٤).