

أوجاع الرأس « الصداع »

أسبابها وعلاجها

ليس بين الأمراض المؤلمة التي تنتاب الإنسان ما هو أكثر مضايقة وتعطيلاً له من الأوجاع التي تنتاب الرأس ، فقليل أولئك الذين يمكنهم أن يقولوا - وهم صادقون - أننا عشنا دون أن نكابد المتاعب التي يسببها هذا الألم الذي نسميه « الصداع » ، فلقد صار مرضاً عالمياً ، كآثر للمدينة الحديثة .

إن الأوجاع تختلف في شدتها ، فقد تكون خفيفة أو مؤلمة أو معذبة ، وقد تكون نوبات هي في شدتها تجعل المصاب في حال شبيه بالجنون ، ومن الناس من أصبحت حياتهم لا تطاق من جراء هذه النوبات المضطربة .

إن أهم نقطة يمكن أن يعرفها الإنسان عن الصداع ، هو أنه ليس مرضاً في نفسه بل أعراض أمراض أخرى ومعنى آخر هو ظاهرة لبعض الارتباك الذي يصيب الصحة ، وقد يكون هذا الارتباك جزئياً ، كما هو في أغلب الحالات ، وقد يكون خطيراً لذلك أصبح من الضروري لمن يريد أن يعالج الصداع ويزيل الآلام التي تنتابه أن يبدأ فيحدد الأشياء التي تسبب عنها ، لأن هذه المسببات هي التي يجب أن تزول أو تعالج وليس الألم ، فعرفة السبب الأصلي الذي ينشأ عنه الصداع يجب أن يكون الغرض الذي يتجه إليه مسعى المصاب وأني أحاول في هذه الكلمة أن أشرح مع شيء من التفصيل الحالات التي ينشأ عنها الصداع عادة والطريق الذي يجب أن يتوخاه المصاب لينجو من مضايقته .

ينشأ الصداع من اجتهاد أعصاب العين ، وهذا النوع من الصداع أصبح منتشراً بدرجة كبيرة بل هو في ازدياد مستمر ، ونحن إذا قدرنا متوسط كمية العمل التي تؤديها عين ساكني المدن زالت الدهشة بل أننا لنؤمن بأن الصداع ينتاب الرأس لمثل هذا الاجتهاد ، فأعيننا وآذاننا تقوم بنصيب أعظم بكثير من بقية الحواس الأخرى ولما كان جهاز هاتين الحاستين رقيقاً كان من السهل جداً أن ينقلب تركيبها الآلي أو يصاب بخلل .

إن أقل ضعف أو خلل بسيط في النظر هو السبب الأول في حدوث الصداع وهذا الخلل البسيط لا يضعف قوة الابصار لأن الأعصاب الأخرى التي في العين كفيلة بتغطية هذا الضعف ولهذا فالعين تؤدي وظيفتها رغم ذلك ، على أنه من الطبيعي أن ينشأ عن اجتهاد في المنح ، وهذه الاعصاب نفسها تحس بالتعب سريعاً وبذلك ينشأ « الصداع » .

لا ينسب المصاب عادة هذا الألم الى العين ، فليس ثمة ظاهرة بينة فهو لا يشعر بتعطيل العين فانها رغم ما بها تؤدي وظيفتها ، فهو لذلك يهمل الكشف على عينيه وعلاج الخلل الذي بها والألم الذي يصيب أعصاب العينين يكون خفيفاً في العادة ومكانه فوق العين أو خلفها وينشأ في العادة بعد القراءة أو الكتابة أو الحياكة أو « الكوروشية » أو بعد الانتهاء من أداء العمل اليومي .

من الخطر أن يحاول الإنسان استخدام بصره في ضوء ضعيف ، ففي بعض الحالات - وقليل ما يحدث ذلك - يشعر الإنسان بألم في العين والتهاب في الجفن ، وطبعاً يميز الإنسان حينئذ السبب الأصلي للألم وأسهل طريق لازالة هذا الصداع أن يريح الإنسان عينيه ويجلس في غرفة لا يسقط نورها الضعيف على عينيه ، وأن لا يحاول القيام بأي عمل يستخدم فيه النظر أو الفكر ، وسوف يشعر بأن الألم قد بدأ ينصرف تدريجياً حتى يزول .

ومثل الصداع الذي ينشأ عن اجتهاد العين ، ذلك الذي ينشأ عن التعب ، فحياة المدن مجلبتها وضواؤها على وهزاتها تؤثر في الجهاز العصبي ، مهما كان هذا الجهاز قوياً ، وعلى ذلك فعمال المدن معرضون لأن يستهلكوا نشاطهم الاحتياطي خصوصاً إذا كانوا يؤدون نوعاً من الرياضة العنيفة كالمصارعة أو الملاكمة أو حمل الانتقال بعد مجهود العمل اليومي .

وقد يكون الصداع أحياناً أول ظاهرة في انهك القوى الفكرية ، فهو والحالة هذه يكون بمثابة انذار فاذا اهمل الإنسان امره فقد يأتي وراءه تهدم في الاعصاب ، والصداع الناشئ عن الاعياء ، وانهك الاعصاب يبدأ ظهوره عادة حوالي منتصف النهار ويزداد شدة كلما امتد الوقت ويصعبه عادة شعور بالاعياء والكلل واحساس بحدة الطبع والضجر ، وكل هذه الاحساسات تحول دون سير التفكير في المجرى الطبيعي حتى ليستحيل على المرء أن يقوم بأصغر الاعمال التي تحتاج الى مجهود عقلي .

وقد يكون المصاب بالصداع مريضاً بالنورستانيا وفي هذا الحال يشعر بألم مربع ناتج من احساس بثقل كبير يضغط على قمة الرأس أو كأن رباطاً شد بقوة حول الجبهة، وقد يصف بعض ذوي الخيال القوي منهم ما يحسون به من ألم بأنه أشبه ما يكون بوخز مسمار في الرأس تحت ضربات مطرقة .

وليس أسهل على الانسان من أن يمنع الصداع الناشيء عن التعب فأولاً يقلل من ساعات عمله ويقضي أوقات فراغه في رياضة هادئة في الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس وأن يستغرق في النوم في مكان هادئ ساعات طويلة من الليل وأن يكثر من الغذاء المقوي الصحي .

وأقوى انواع الصداع هو ذلك الذي يصحب الامساك وهو بالطبع نتيجة فيضان الدم الى خلايا أعصاب المخ الرقيقة الحساسة حاملاً معه الفضلات العفنة التي تتخلف في الامعاء فتتسمم هذه الخلايا واذا استمر في هذا القسم التسمم طويلاً ضعفت القوة الحيوية لأعصاب المخ وقلت قدرتها على العمل والانتاج .

يجب أن يتنبه القارئ الى أن الامساك يجبر مصائب خطيرة والصداع في هذه الحال هو ظاهرة تدل على الحالة الداخلية للجسم وأن مبلغ الضعف والانحطاط الذي يصيب القوة الحيوية لجميع خلايا الجسم يجعلها تتهياً لقبول جرائم جميع الأمراض وقد يترتب عن هذا أن يصاب الجسم بأمراض خبيثة كالسرطان وغيره .

وهناك أسباب عدة ينشأ عنها الصداع ليس لها أهمية كبرى كأن يصاب الانسان بحمى كالانفلونزا أو تهيج الحلق أو غير ذلك فالصداع في هذه الحال هو انذار عن اندفاع الدم الى خلايا المخ حاملاً الفضلات العفنة .

وينشأ الصداع عند المسنين من ارتفاع ضغط الدم وخاصة اذا كان المصاب مريضاً بتصلب الشرايين أو مرض الكلى أو النقرس وهذا النوع من الصداع يبلغ أعلى درجاته في المساء ، وقد يكون الصداع ظاهرة لمرض خطير يصيب المخ (كتورم أو خراج) ولكن هذا النوع تصحبه ظواهر اخرى .

وهناك ما يمكن أن نسميه (الصداع المرضي) وهو اشد الانواع مضايقة وألماً اذ يعاود المريض في فترات قد تطول وقد تقصر وتشتد ضرباته بعد انقباض صاحبه لسبب ما أو نتيجة لكثرة العمل أو اضطراب الهضم ومن أهم مميزات هذا النوع اضطراب البصر فقد ينحيل الى المصاب أن يرى أضواء ملونة أو نقطاً معينة تعترض نظره والام عادة يكون شديداً وينحصر في جانب واحد من الرأس

ويصحبه شعور بالمرض وخور شديد ومن المسلم به أن علاج هذا النوع من أصعب المسائل الطبية ويجب على المصابين أن يولوا صحتهم العامة رعاية خاصة قبل كل شيء وأن يعرضوا أنفسهم على الطبيب كما ينظموا شئون حياتهم فإذا كانوا لا يعيرون قانون الصحة اهتماماً فيجب أن يكفوا عن ذلك .

* تنبيهات عامة *

يجب أن يعرض كل من يصيبه الصداع نفسه للهواء الطلق ولأشعة الشمس كثيراً فالأكسجين وأشعة الشمس فوق البنفسجية من أفيد الاشياء لتقوية كرات الدم الحمراء وتنشيط الدورة الدموية وانتظامها .

يجب أن يراعي الانسان قواعد الصحة فلا يتناول كمية قليلة جداً من الغذاء لا تكفي جسمه إذ أن بعض الفتيات يلجأن الى هذه الطريقة رغبة في النحافة فيتسبب عن ذلك فقر في الدم قد يكون خطراً على الفتاة وأن الرياضة البدنية هي أسلم طريق لمن يريد النحافة ، كما يجب أن لا يتناول الانسان كمية كبيرة من الطعام لأن ذلك يضر بالمعدة ضرراً بليغاً ويعطل من سيرها المنتظم وان يتناول طعاماً بين فترات الأكل التي يجب أن تكون بين الواحدة والأخرى أربع ساعات على الاقل وأن يكثر من تناول الخضروات فقد أثبت التجارب الحديثة ان مادة الكلوروفيل الخضراء الموجودة في النبات من أشد العوامل في تقوية الدم واكثاره بل انها تنشيط الدورة الدموية أيضاً .

ويجب أن يرى اذا كانت المعدة تؤدي واجبتها بانتظام وان يقلع عن تعاطي المسكر ويبدل كل ما في وسعه لأن يعيش في جو بعيد عن التفكير المضني والمثير وعن الاعمال التي تهدم القوى وتجعله يسقط من اعياء في آخر النهار .

والمصابون « بالصداع المرضي » يجب أن يعرضوا أنفسهم على الطبيب ليمتحن أعضائهم وأذانهم وحنجرتهم ايلح ما بها من نقص . وقد يزول الصداع عن بعض الناس باختلاف نظرة هؤلاء الى الحياة فان من ينظر الى الحياة بمنظار اسود فقد هياً نفسه الى قبول الألم والصداع وان نظر الى الحياة بغير هذا المنظار زال عن رأسه الألم ولذلك يجب ان يعرف الانسان أن صحة الاصدقاء المستبشرين والوجود في جو يدين بالتفاؤل يكسب العقل مناعة كما تكسب الألعاب الرياضية الجسم مناعة ضد آلام الرأس بل تحرر الانسان من هذه الاوجاع .

عن « مجلة حكيم البيت » يوسف تدرس

يا سيدي محمد الصالح أكتب لنا في فساد الاخلاق
وبينها بجزئيات جليلة ونبه الناس لتدارك اصلاح الاخلاق ،
وسر النجاح الموازنة عن صدق ونزاهة .

أرحموا المساكين أرحموا فبضعفائكم ترحمون ، أرحموا
من في الارض يرحمكم من في السماء ، ارحموا يرحمهم
الرحمن ، من لا يرحم ، لا يرحم ، لا خير في أمة لا
لا ترحم ، لا يبالي الله بقوم لا يرحمون .

(م. ب)

مكناس - عقدت الجمعية الخيرية يوم ١٥ شوال
اجتماعاً عاماً للنظر في ميزانية السنة وتجديد انتخاب هيئة
الادارة ، ومن التقرير الذي قدمه الكاتب يستفاد أن
الحكومة منحت الجمعية السجن المدني القديم فجعلته ملجأً
واقصدت بذلك نحو العشرة آلاف فرنك كانت تدفعها
سنوياً في كراء الملجأ القديم ، وأن الجمعية زيادة على الملجأ
الخيري وجهت عنايتها ايضاً هذه السنة الى مركز نقطة
الحليب الاسلامية وكذلك قامت بالتنقيب على العائلات
المكناسية المحتاجة فمنحت كل عائلة ما تستحق من الاعانات
على قدر فقرها اما يومياً او بمناسبة المواسم وغير ذلك من
الاعمال الخيرية . هذا ويلاحظ نقص كبير في المدخول عن
السنة الماضية وسبب ذلك عدم اداء الاشتراكات ونزول
مداخيل المجزرة التي سقطت من ١٥٤٠٠٠ فرنك في سنة
١٩٣٢ الى ١٢٠٠٠٠ في هذه السنة .

وقد اكمل النقص باعانات جديدة منها ٢٠ الف فرنك
من حناب الجبال رئيس الناحية و ٢٠ الف فرنك من جناب
المراقب المدني لاحواز مكناس ، وقد كانت تبرعات عام ١٩٣٢
٨١٨ فرنك وارتفعت الاعانات البلدية من ٤٠٠٠ فرنك
بسنة ١٩٣٢ الى ١٨٠٠٠ فرنك .

نعم ينبغي أن يطلب من الاحباس أن تدفع لخيرية
كل مدينة جميع ما يتحصل في صندوق المساكين والمقطعين
فهم أولى بصرفه تحت مراقبة الاحباس من أن يوضع في
البنوك التي هي سجن الاموال الجبسية وللخيرية أن توزع
ذلك ، ثم المخزن يطلب منه أن يرد البال الى الاعمال الخيرية
ويشمل بعطفه المساكين الذين هم في حال العدم والجوع
فغفلة المخزن عنهم تجر الى ما لا تحمد عقباه ولكن أين المال
الذي يفرض لهم في الميزانية ؛ ولعلمهم محرومون ، فعلى المخزن
أن يسن قانوناً رسمياً ينظم به جمعية خيرية في كل مدينة أو
قرية ينتخب أعضاؤها انتخاباً معقولاً ويشترط في اعضائها
المتخين (بالفتح) أن يكونوا من ذوي اليسار والاحسان
معاً والعفة والنزاهة ويجعل مستشاراً فنياً يكون له النظر في
عموم الجمعيات الخيرية لكن في الحسابات وضبط الداخل
والخارج يعني مراقبة ذلك فقط وتمحيصه ولا يكون صاحب
الصندوق ولا الكاتب الا من الاهالي وليس له هو الا
المراقبة الحقيقية اما التصرف فهو بيد الجمعية ثم لما تظهر
ثمرات الجمعيات وأعمالها وتطمئن نفس الامة بها فعند ذلك لا
بأس أن يطلب جعل ضريبة على اللحم أو حيازة احباس
المساكين أو غير ذلك ، وأعمال جمعية الدار البيضاء لا
زالت عالقة بالاذهان ، وليس من العار علينا أننا وجدنا
في عصر كهذا ، وانما العار علينا أن ننظر الى انفسنا بعين
الكمال والى غيرنا بعين النقص ثم ننكر تقائصنا ونثور في وجه
من ينبهنا اليها فالمرضى لا يطلب الدواء الا اذا علم أنه مريض .
يا أخي لا زلنا نرى الامة لم تقم بعمل مفيد ، واذا
تحركت الى عمل سقطت قبل منتصف الطريق لفساد
الاخلاق ، ولينظر الى مطحنة الدقيق بسلا ففهي عبرة
وذكرى .

فيبقى الفاضل بالصندوق . . . ٩٣،٤٢١،٠٦