

آه.. من الصداع

علاج الصداع بدون دواء

- انتبه ! .. ٢٥% من أسباب الصداع تعود إلى نوعية الغذاء .
- قبل أن تشكو من الصداع قس ضغطك أولاً واكشف على عينيك وأسنانك !
- التلوث البيئي والتوتر والتدخين السلبي وهل لهم علاقة بالصداع ؟!
- الثوم العجيب والخميرة وسيلتان فعالتان لعلاج الصداع النصفى !

د. وفاء عبد العزيز بدوي

د. وفاء عبد العزيز بدوي

بدوى ، وفاء عبد العزيز
أه من الصداع : علاج الصداع
بدون دواء/ وفاء عبد العزيز
بدوى . - ط ١ . - القاهرة : دار

الطلائع ، ٢٠٠٦

٩٦ ص : ٢٤ سم

تدمك ٨ ٤٤٨ ٢٧٧ ٩٧٧

١- الصداع

٢- الصداع - الجوانب

التنفسية البدنية

٦١٦,٨٥٧

رقم الإيداع : ٢٠٠٦ / ١٠٩٣٤
الترقيم الدولي : 977-277-448-8



للتشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابى سابق من الناشر ، وإية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للتشر والتوزيع

ص . ب ٦٤٩ ١٥٠ الرياض ١١٥٣٢ - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥
جدة - هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٣٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

المقدمة

يسبب الصداع لكثير من الناس العديد من المشكلات الكفيلة بتدمير نظام حياتهم المعتاد . إن هذا الألم المحض خلف العين وهذا الإحساس الساحق بالوجع الذي يجتاح الرأس والشعور وكأن يدا قوية تضغط علي الجبهة قد يهاجم الإنسان في أي لحظة ، إن قرابة ٩٥% من الناس يتعرضون من حين لآخر للإصابة بالصداع ، وهي حالة تصيب كلا من الذكور والإناث على حد سواء ، وغالباً ما يكون السبب الإرهاق الشديد والتوتر وضغوط الحياة والمجهود الشاق، وكثيراً ما يلجأ الأطباء للأسف الشديد - إلى كتابة وصفات علاجية تتضمن أدوية قاتلة للألم ولكنهم نادراً ما يبحثون عن الأسباب الخفية المسببة للمرض.

توجد العديد من الدلائل التي تشير إلي أن التعود على تناول الأسبرين وأدوية الصداع يزيد من فرص التعرض لنوبات الصداع إلى حد تكرارها يومياً . كما أن الأسبرين قد يتسبب في حدوث نزيف من الغشاء المخاطي المبطن للمعدة . والأكثر خطورة أن التعود على أدوية الباراسيتامول (paracetamol) قد يؤدي إلي تدمير الكبد .

يعتبر الهدف الأسمى لهذا الكتاب هو حث الجميع علي البحث عن العوامل الخفية المسببة للإحساس بالصداع ومحاولة التصدي لعلاج هذه العوامل أولاً ، وعندها قد ننجح في علاج الصداع دون الحاجة لاستخدام أى دواء .

والواقع أن الصداع يسبب الكثير من المتاعب لمرضاه ، وهو بلا شك ضيف ثقيل كثيراً ما يحل علي صاحبه في وقت غير ملائم ، فقد تصاب بالصداع فجأة وأنت على وشك الذهاب إلي حفل اجتماعي أو علي أهبة الاستعداد لعقد اجتماع مهم في مكتبك أو في أوقات لا تسمح بالراحة والاسترخاء . ومثل هذه الإصابة المفاجئة قد تلحق بصاحبها حالة من الإحباط واليأس وتدفعه إلى إصدار كثير من القرارات المتسرعة الخاطئة في أغلب الأحيان .

من المعروف أن للجسم وسائل خاصة للدفاع عن نفسه نطلق عليها جهاز المناعة ، وعندما يصاب هذا الجهاز بالفشل تزداد احتمالات التعرض لحالات مرضية منها الإصابة بالصداع ، وعندما يكون هذا الجهاز في أحسن حالاته تتناقص فرص الإحساس بالصداع . إذن من المهم عند التصدي لعلاج الصداع البحث أولاً عن الأسباب الخفية قبل محاولة العلاج باستخدام الأدوية . فقد تكون الإصابة مرجعها نقص ساعات النوم ، أو عدم حصول الجسم على كفايته من الراحة ، أو بسبب حدوث مشكلات عائلية ، أو التعرض للإجهاد المستمر في

العمل أو وجود نقص فى الغذاء . قد يحدث الصداع بسبب واحد من هذه الأسباب وعندها يقتصر العلاج على معالجة الأسباب وهكذا نقضى على الصداع دون الحاجة لاستخدام الدواء. الواقع أن حوالى ٨٠ ٪ من حالات الصداع ترجع لأسباب تتعلق بنظام الحياة ،٢٠ ٪ فقط ترجع لأسباب صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو التهاب الجيوب الأنفية أو مشكلات النظر أو الصداع النصفى. وقد ترجع الإصابة بالصداع نتيجة اشتراك العوامل السابقة فى آن واحد. يجدر بنا فى هذا المقام الإشارة إلى الأضرار البالغة للتدخين الذى قد يؤدى إلى الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب . وهو واحد من أهم أسباب الإصابة بالصداع وذلك ليس فقط للمدخنين ولكن أيضا لغير المدخنين الذين يعيشون فى جو من الدخان .

ويقدم هذا الكتاب دعوة صريحة لضرورة إصدار القوانين التى تحتم منع التدخين فى الأماكن العامة . ومن المؤسف الإشارة إلى أن أجهزة التكيف تلعب دورها دورا خطيرا فى الإصابة بالصداع لذلك من الضرورى جدا أن يعيش الإنسان فى الهواء الطلق وبين النوافذ المفتوحة كلما أمكن ذلك .

توجد قائمة طويلة بمسببات الإصابة بالصداع نذكر منها العمل تحت ظروف من الإضاءة السيئة والإفراط فى تناول القهوة والشاى والنوم فى حجرة رديئة التهوية . وعلى جميع مرضى الصداع البحث أولا عن هذه العوامل الرديئة ومحاولة تفاديها وعلاج القصور فيها . يمكن تقسيم الصداع إلى عدة أنواع ولقد خصصنا الفصل الأول من هذا الكتاب لدراسة الأنواع المختلفة للصداع وشرح الطريقة المثلى للتعرف على كل نوع على حدة . بينما خصصنا الفصول التالية لشرح طرق العلاج . ونود الإشارة إلى أنه من الممكن علاج معظم حالات الصداع دون الحاجة لاستشارة طبيب متخصص إلا أن ذلك لا ينفى ضرورة العرض على الطبيب فى الحالات الأخرى .

ويعرض الكتاب وسائل العلاج المختلفة للصداع بما فيها الوخز بالإبر الصينية والتنويم المغناطيسى وغيرها من وسائل العلاج مثل : الاسترخاء والتدليك والغذاء المتوازن والمعالجة بتقويم العظام . وختاما نرجو أن ينال هذا الكتاب رضا القارئ الذى هو غاية المراد من رب العباد .

والله الموفق .. والله المستعان ..

د . وفاء عبد العزيز بدوى

الفصل الأول

أنواع الصداع



الصداع بسبب التوتر العضلي :

من المؤكد أن كل فرد منا تقريباً عانى لفترة ما من هذا النوع من الصداع ، ولاشك أن هذا النوع من الصداع شائع الوجود ويعانى منه معظم الناس . ويحدث هذا الصداع نتيجة لوجود تقلص فى عضلات فروة الرأس ، ويبدأ الإحساس بالألم عند قاعدة العنق ليتمدد بعد فترة ليصل إلى قمة الرأس والجبهة مع الإحساس وكأن شيئاً ثقيلاً يجثم على الرأس وأحياناً يتركز الإحساس بالألم فى المنطقة التى بها تقلص عضلى ، ويحدث هذا الصداع عادة فوق العينين .

يعتبر الإجهاد السبب المعتاد لهذا النوع من الصداع ومع ذلك لا يمكن القول بأنه السبب الوحيد ، ويعتبر من الظلم والإجحاف أن نلقى تبعة هذا النوع من الصداع على الإجهاد فقط ولكن توجد أسباب أخرى تؤدى إلى الإحساس بصداع التوتر العضلى نذكر منها : التعب ، أو ظروف العمل غير الصحية ، أو وضع الجسم على هيئة معينة لمدة طويلة مثل ما يحدث لكثير من موظفى السكرتارية أو مخططى برامج الكمبيوتر نتيجة لجلوسهم لفترات طويلة على كراسى غير مريحة أو مثل ما يحدث مع سائقى السيارات الذين يجلسون أمام عجلة القيادة على كراسى غير مريحة لمسافات طويلة وحتماً سيتعرضون لآلام الصداع بسبب التوتر العضلى فى نهاية الرحلة ، وكل هذه الأوضاع تؤدى إلى إجهاد عضلات الرقبة وفروة الرأس .

نذكر فيما يلى أمثلة لحالات واقعية منتقاة من واقع سجلات العلاج فى عيادات الأطباء المتخصصين .

حالة السيد / أ. م. س : يبلغ من العمر ٤١ سنة يشتغل فى وظيفة التدريس ويشكو من صداع مؤلم منذ ثلاثة أشهر . وصف حالته بأنه يشعر وكأن طوقاً

حديديًا يلتف حول الرأس وأن شخصًا ما يحاول إحكام قبضة هذا الطوق بإحكام ، وأنه يشعر أحيانًا وكأن ثقلاً هائلاً يضغط على قمة رأسه ، وأنه اعتاد تناول الأسيرين على أمل الشفاء دون جدوى ولديه إحساس فظيع بأنه مصاب بمرض عضال لا شفاء منه !!

قام الطبيب بإجراء فحص طبي شامل أثبت في النهاية بأن جميع أعضاء الجسم تعمل على خير وجه ، وأدرك الطبيب أن الصداع مرجعه إلى أسباب نفسية .

وبمحاصرة المريض بالأسئلة أدرك الطبيب المعالج أن السيد / أ.م.س يقوم حالياً بإدارة عمله الخاص بالتدريس علاوة على أعمال جدول إضافي لمدرس آخر اضطرته حالته الصحية للدخول إلى المستشفى . وهذا يعنى أن السيد / أ.م.س محروم تماماً من أوقات الراحة . وفى الوقت ذاته تعرّض السيد / أ.م.س لظروف أخرى معاكسة حيث انتقلت أمه للإقامة معه فى منزل واحد لحين الانتهاء من الإصلاحات فى شقتها القديمة وبالرغم من العلاقة الحميمة بينه وبين أمه إلا أن الإقامة معه فى عش الزوجية أمر يختلف تماماً . قام الطبيب المعالج بشرح هذه الظروف المعاكسة للسيد / أ.م.س الذى تفهم الوضع على حقيقته وبمجرد شفاء زميله وعودة الأم إلى مسكنها القديم تم شفاء المريض نهائياً من الصداع . وهذا المثال يوضح أن الضغوط النفسية و الاجتهادات العصبية تولد الصداع .

مثال آخر : تعاني السيدة / س (٣٧ سنة) منذ تسعة أشهر من حالة صداع وإحساس بالألم فى مؤخرة الرأس قرب العنق وعند الجبهة فوق العينين . قد يستمر الصداع لعدة ساعات أو أيام و قد يمتد لعدة أسابيع ، وبالفحص الطبى تبين عدم وجود أى سبب عضوى . تعمل السيدة / س كمديرة مبيعات ناجحة فى شركة كبرى وتعيش حياة مترفة ، وبإعادة الكشف تأكد الطبيب أن جميع أعضاء الجسم تعمل بصورة طبيعية . وبالمراجعة الدقيقة لظروف الحياة للمريضة تبين للطبيب المعالج أنها تعمل تحت ظروف عمل غير طبيعية حيث تضطرها الظروف إلى العمل فى أوقات غير منتظمة وأنها اعتادت الجلوس إلى مكتب

صغير على كرسى غير مريح وأن وجباتها الغذائية غير منتظمة حيث تكتفى بتناول بعض "السندوتشات" الخفيفة أثناء العمل وكثيراً ما تهمل وجبة الفطور للحاق بالمترو حتى يتسنى لها الوصول إلى مكان العمل فى وقت مناسب ، وتستغل يوم الإجازة فى إنجاز بعض الأعمال الخاصة بالعملاء . واعتادت تدخين عدد كبير من السجائر (١) أثناء أداء وظائفها المنزلية من طهى وخلافه . ومن الطبيعى أن يتسبب هذا النظام المرهق فى الإصابة بالصداع ، لاشك أن الخماسية السابقة (البدانة المفرطة ، التغذية الفقيرة ، الإجهاد ، الإفراط فى التدخين ، قلة الراحة) كفيلة بإصابة أى إنسان بالصداع حيث تعمل هذه العوامل مجتمعة على إضعاف مقاومة الجسم ، وبالتالي الشعور بالصداع .

انصاعت السيدة /س إلى أوامر الطبيب وبعد مرور ثلاثة أشهر عادت إلى الطبيب المعالج لتخبره أنها استطاعت تغيير نظام حياتها بالكامل وذلك بالتغذية بغذاء صحى خال من الدهون وكفت عن التدخين وأنها استطاعت إنقاص وزنها عدة كيلوجرامات ، ومنحت نفسها لأول مرة يوماً كاملاً كإجازة من العمل تمارس فيه هواياتها المحببة وتلتقى بأصدقائها المقربين ، وكانت النتيجة اختفاء الصداع .

يتضح من المثالين السابقين أن معظم الصداع الناتج من التوتر العصبى يمكن علاجه دون الحاجة إلى ابتلاع كميات كبيرة من الأدوية ، وأن المحنة يمكن تجاوزها بتغيير بعض العادات السيئة . قد تكون ظروف العمل أو الحياة العائلية صعبة ولا يمكن تغييرها ، وفى هذه الحالة ننصح بضرورة تغيير ردود أفعالنا تجاه هذه الظروف المعاكسة ويكون ذلك بتقبل الواقع بصدر رحب وبنظرة أكثر واقعية وسنناقش هذا الموضوع فى الفصول التالية .

١ - الصداع النصفى

كثيراً ما نشاهد العديد من مرضى الصداع النصفى داخل عيادات الأطباء .

(١) ولقد علمنا الإسلام أن للبدن علينا حقاً ، وأنه لا ضرر ولا ضرار فى الدين وأن لا نلقى بأيدينا إلى

التهلكة ، فهل من معتبر !؟

يشكو معظم هؤلاء المرضى من ألم في أحد نصفي الوجه أو الرأس وغالبًا ما يصاحب ذلك الإحساس بالرغبة في التقيؤ ، و إسهال ، واضطراب في الرؤية ، والدوخة ، وعموما فإن الصداع النصفي يُعد من أعنف الأنواع .

يحدث الألم لمرضى الصداع النصفي بسبب اتساع الأوعية الدموية في الجزء السفلي من الدماغ ، الأمر الذي يفسر إحساس المريض بوجود خفقان في الرأس كثيرا ما يسبقه (وليس دائما) ضيق في نفس الشرايين ينتج عنها زغللة ومشكلات في الرؤية تسبق الإحساس بالصداع النصفي . ويعتقد أن هذه التغيرات تظهر بسبب تكوين بعض الكيماويات في جذع المخ تلك التي تحدث غالبا بتأثير بعض العوامل الخارجية مثل الإجهاد علاوة على عوامل أخرى سنتولى شرحها في الأمثلة التالية .

حالة السيد / س ن . ع (٣٩ سنة) يعمل في شركة للتأمين تحتاج طبيعة عمله إلى القيام بزيارة العملاء في منازلهم ، أو مواقع العمل على أمل بيع " بوالص " التأمين لهم ، وفي اليوم السابق لإصابته بالصداع النصفي ، اقترح عليه أحد الزملاء القيام بمباراة في (الاسكواش) في وقت الغذاء . وافق السيد / س على الفور . ومن سوء الحظ اقتضت ظروف العمل أن يلتقى السيد / س مع أحد العملاء صباح يوم المباراة واحتاج الأمر إلى بذل محاولات مضنية لإقناع العميل والاتفاق على بنود " البوليصه " واستغرق الأمر وقتا طويلا . سارع السيد / س للحاق بموعده ولكنه للأسف وصل متأخرا بعد الوقت وفي محاولة منه لإرضاء زميله انغمس على الفور في المباراة واللعب بحماس . وبعد مرور عشر دقائق انتاب السيد / س شعور بوجود ومضات ضوئية تصدر عن عينه اليمنى ولاحظ بعدها أنه لا يستطيع رؤية الكرة بوضوح في بعض أجزاء الملعب . انزعج السيد / س من هذه الأعراض إلا أنه أصر على استكمال المباراة . وبعد فترة من الراحة تلقى فيها حماما دافئا عادت الرؤية إلى حالتها الطبيعية واستطاع أن يستكمل يومه بطريقة عادية . ولكن بعد عدة ساعات عاوده هذا الإحساس بالصداع النصفي بصورة أزعجته وقرر بعدها العودة بسرعة إلى المنزل .

وهناك لاحظ أن عينه أصبحت شديدة الحساسية ضد الضوء .

وبالرغم من أن السيد / س كثيراً ما تعرض لنوبات من الصداع العادى إلا أن نوبة الصداع النصفى الأخيرة لم يشهد مثيلاً لها من قبل . وبعد مرور عدة ساعات تقياً السيد / س جميع محتويات جوفه ليخلد بعدها إلى النوم واستيقظ فى اليوم التالى فى حالة طبيعية . وبالكشف الطبى عليه تبين أن حالته الصحية عادية وأن جميع الأعضاء تعمل بانتظام ، وأظهر الفحص الطبى أنها مجرد حالة صداع نصفى عادية يمكن أن تصيب أى فرد فى أى مرحلة من مراحل العمر ، حيث تسبب تقلص الأوعية الدموية المخية فى ظهور الأعراض الأولية أثناء مباراة الاسكواش . مما كان له أثره فى ظهور الومضات المضيئة أمام عينيه وفقد الرؤية الواضحة لبعض أجزاء الملعب ، وفى المرحلة التالية عندما عادت الأوعية الدموية للاتساع مرة أخرى صاحب ذلك ظهور الأعراض التالية من الإحساس بالصداع النصفى والحساسية للضوء ، والتقيؤ .

مما سبق يتضح أن حالة الصداع النصفى التى عانى منها السيد / س مرجعها إلى فرط الإجهاد . ونعتقد أن الكثير منا يمكنهم تجنب الإصابة بهذه الحالة المرضية بمجرد الاقتناع بهذه الحقيقة العلمية وتجنب التعرض للإجهاد والإرهاق الشديدين . ومع ذلك يجب أن نقرر بوجود أسباب أخرى للإصابة بالصداع النصفى ولنراجع معاً حالة السيدة / هـ البالغة من العمر ٢٨ سنة التى تعمل سكرتيرة وتشكو من حالة صداع نصفى استمرت لمدة خمسة أعوام . وتصاب بهذا الصداع بصفة دورية منتظمة كل ثلاثة أو أربعة أسابيع وتعانى من الألم دائماً فى الجهة اليسرى فوق حاجب العين مباشرة .

ذكرت السيدة / هـ أن النوبة المرضية لا يصاحبها زغلة أو تقيؤ ولكنها تكون مصحوبة بحالة من الغثيان الشديد . ولاحظت أن مجرد الاستقرار فى مكان هادئ ولفترة زمنية طويلة كفىل بإنهاء الحالة واختفاء الأعراض . ولما كانت النوبة المرضية تفاجئ السيدة / هـ أثناء العمل حيث تجد صعوبة فى الاسترخاء والراحة فى مكان هادئ لذا فإنها كانت مضطرة لتحمل الآم الصداع النصفى

لحين عودتها إلى المنزل .

الحالة الثانية : تشابه كثيراً الأولى فيما عدا أن تقلص الأوعية الدموية في بداية النبوة لم يكن بنفس الشدة في الحالة الأولى ، ولذا لم تشعر السيدة/ هـ بأعراض الزغلة في العين .

وبمراجعة ظروف حياة السيدة / هـ لوحظ أنها بدأت تشعر بآلام الصداع النصفى في ذات الوقت الذى تزوجت فيه منذ خمس سنوات وهو أيضاً الوقت الذى بدأت فيه بتناول حبوب منع الحمل . رفضت السيدة / هـ فكرة وجود علاقة بين أقراص منع الحمل وما تعانيه من صداع نصفى . والحق أنها لم تتناولها إلا لمدة ستة شهور فقط ، وإزاء استمرار الصداع بالرغم من الامتناع عن تناول أقراص منع الحمل افترضت انتفاء العلاقة . ومع ذلك نحن نؤكد بوجود هذه العلاقة بحيث أصبح من الأمور المعتادة أن يأمر الأطباء بالامتناع عن تناول أقراص منع الحمل عند السيدات اللاتي ينتمين إلى عائلات تنتشر بين أفرادها حالات الإصابة بالصداع النصفى .

تعمل السيدة / هـ سكرتيرة حيث تجبرها ظروف العمل على متابعة شاشة الكمبيوتر علاوة على توافر ظروف إضاءة قوية في المكتب . ومثل هذه العوامل تساعد على الإصابة بالصداع النصفى . وبناء عليه يعتقد أن الإضاءة القوية مع تناول حبوب منع الحمل يعتبران من العوامل المسببة للإصابة المرضية ، وعلى الرغم من أنها أوقفت تناول حبوب منع الحمل إلا أنها وجدت صعوبة في تغيير ظروف العمل وقد اتبعت السيدة / هـ الإرشادات الموضحة في الفصول التالية الأمر الذى ساعد على شفائها .

تعرضت السيدة / ف (٥٦ سنة) العاملة في أحد المحلات التجارية لتاريخ طويل من الإصابة بالصداع النصفى للجانب الأيسر مصحوبا بصدور ومضات ضوئية من العين والتقيؤ ، وكانت السيدة / ف على إدراك تام بإصابتها المرضية ولكنها غير قادرة على تحديد السبب حيث إن ظروف العمل طبية ولا تعاني من

أى إرهاق كما أن حياتها الأسرية تسودها المحبة والوئام . ومن الغريب أن حالة الصداع تبدأ عادة فى الصباح وأنها لا تعاني منها فى يوم الأحد يوم الإجازة الأسبوعية . وبشرح هذه الملابس أدرك الطبيب المعالج وجود علاقة بين النظام الغذائى لهذه المريضة وبين إصابتها المرضية حيث إنها لا تتناول طعام الإفطار يوم الأحد من هذه الأنواع . ومن المعلوم أن ٢٥% من حالات الإصابة بالصداع النصفى مرجعها مواد كيميائية توجد فى الغذاء وهى توجد بكثرة فى الجبن ، الشيكولاتة ، الفواكه ، القهوة ، والقمح والذرة .

و عندما توقفت السيدة / ف عن تناول هذه الأطعمة فى وجبة الإفطار شفيت بالكامل من الصداع النصفى .

شرحنا فى الحالات الثلاث السابقة جميع أسباب الإصابة بالصداع النصفى وتتحصر فى الإجهاد أو تناول أدوية أو نظام غذائى خاطئ ، وكما سبق من الإشارة إليه فى أول هذا الفصل فإن هذه بعض العوامل التى تسبب الصداع النصفى مع توافر أسباب أخرى منها النوم الثقيل ، أو إدمان المخدرات والكحوليات .

لا شك أن مرض الصداع النصفى يسبب ألما مزعجا ولكن يمكن علاجه أو على الأقل تحسين الحالة بشرط اتباع الوسائل العلاجية الموضحة فى الفصول التالية ..

٢ - التهاب الجيوب الأنفية

عندما تعاني من التعرض المستمر لتيارات الهواء الباردة أو الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا أو التعايش فى بيئة ترتفع فيها نسبة التلوث تزداد تحت هذه الظروف فرص الإصابة باحتقان فى الجيوب الأنفية ، ومن المعروف أن الدخان المتصاعد من المصانع و عادم السيارات والتدخين والأتربة وحبوب اللقاح تؤدى إلى زيادة نسبة التلوث فى الهواء مسببة زيادة الإحساس بالألم فى الجبهة وخلف العينين نتيجة احتقان الجيوب الأنفية ، وتتصل هذه الجيوب مباشرة

بالأنف عن طريق قنوات ضيقة وظيفتها الأساسية إنتاج المخاط المبطن لممرات الأنف . يعمل هذا السائل المخاطى على حجز الجزيئات الغريبة التى نتنفسها وتمنع دخولها إلى الرئتين . وعند حدوث التهابات لهذه الجيوب بسبب التلوث ، أو بسبب الإصابة بنزلات البرد يزيد إفرازها من المخاط الذى ينزلق إلى ممرات الأنف ويسد فتحات الجيوب الأنفية ، ولهذا السبب يزداد الضغط على الجيوب الأنفية المحاطة بعظام والتى لا يمكنها التمدد لامتناس آثار هذا الضغط المتزايد وعندها يبدأ الإحساس بالألم والصداع .

تعانى السيدة / ن (٢٦ سنة) الموظفة بإحدى المصالح الحكومية من تاريخ طويل من الإصابة بنزلات البرد منذ الطفولة . وفى كل مرة تعانى من الصداع فى الجبهة مع انسداد كامل للأنف وعادة يبدأ الإحساس بالألم فى عظام الخد . يوجد العديد من الجيوب الأنفية من الوجه والجبهة (راجع الرسم ص ٢٤) . ومن الأمور الغريبة أن تشعر السيدة / ن بالألم فى أسنانها عند مرورها بهذه الأزمة الصحية؛ ويرجع السبب فى ذلك أن جذور أحد أضراسها يمتد فى الجيوب الأنفية ، وكثيرا ما يقع بعض المرضى فى هذا الخطأ حيث يلجئون إلى طبيب الأسنان دون أن يفطنوا أن سبب ذلك الألم راجع أساسا إلى التهاب الجيوب الأنفية ، ويتميز الصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية بوجوده فى جبهة الرأس وفوق العينين أو خلفهما ، وتزيد حدته فى أول النهار ثم يتناقص تدريجيا فى وسط وآخر النهار .. ويزيد الصداع مع وضع الرأس لأسفل كما فى حالات الركوع والسجود .

تعودت السيدة / ن على تناول المضادات الحيوية وأدوية لعلاج الاحتقان دون فائدة علاوة على تعرضها للآثار الجانبية الناتجة عن الإفراط فى تناول المضادات الحيوية .

لا ينحصر علاج السيدة / ن فى مداواة الصداع فقط ولكن فى البحث عن الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بنزلات البرد ، ولما كانت الإصابة بالتهاب

الجيوب الأنفية مرجعها الأساسى إلى تراكم المخاط فمن المنطقى أن تكون الخطوة الأولى فى العلاج هى التخلص من هذا المخاط عن طريق الاستنشاق المتكرر أو غسل الأنف باستخدام الرش الأنفى . (راجع الفصل الثامن) وبمجرد اتباع السيدة / ن لهذه الإرشادات شفيت تماما علاوة على اكتسابها الثقة بالنفس التى مكنتها من التصدى للمشكلة .

يرجع السبب الرئيسى لهذه الحالة المرضية إلى ضعف المقاومة لدى السيدة / ن وتعرضها بالتالى إلى الإصابة بسرعة لنزلات البرد خاصة فى شهور الشتاء . ولما كانت السيدة / ن حساسة للغاية للجو البارد ، فإنها كثيرا ما تتعرض للإصابة بنزلات البرد . وفى الصيف تقضى السيدة / ن أوقاتا سعيدة فى ممارسة لعبة التنس الأمر الذى تفتقده فى الشتاء نظرا لغلط الملاعب فى هذه الفترة وبالتالى تتناقص اللياقة البدنية لديها بشكل كبير ، كل هذه العوامل من نقص التدريبات الرياضية وضعف اللياقة البدنية ساعدت على ضعف الجهاز المناعى لديها . وبإجراء بعض التغييرات البسيطة فى نظام حياتها تمكنت السيدة / ن من استعادة عافيتها وتخلصت من النوبات المرضية .

تتحصر مشكلات السيدة / ن فى الإصابة المتكررة بالتهاب الجيوب الأنفية التى أمكن التغلب عليها باتخاذ بعض الإجراءات الصحية فى المنزل دون الحاجة لاستخدام أى دواء . ولاشك أنه لا يمكن تطبيق نفس القاعدة فى علاج التهاب الجيوب الأنفية نظرا لوجود حالات أكثر تعقيدا مثل الحالة التالية .

السيد / ر (٤٨ سنة) رجل أعمال ناجح ، اعتاد على تناول وجبات غذائية متوازنة وأداء تدريبات رياضية بصفة منتظمة . ولكنه يضطر بصفة مستمرة للعمل فى بيئة ملوثة بالدخان ويتعرض بالتالى للإحساس بالصداع بعد مرور حوالى ساعتين من الدخول إلى مكتبه . وبالرغم من أنه غير مدخن إلا أنه مضطر للتعايش فى أجواء من نفث دخان السجائر من الذين يصرون على ممارسة هذه العادة السيئة داخل المكتب .

انحصر الغرض الأساسى من العلاج فى توسيع قنوات الجيوب الأنفية الذى يقاوم أثر التدخين دون التعرض لآثار جانبية . مارس الطبيب المعالج تجربة العلاج بالوخز بالإبر وكذا الضغط بأطراف الأصابع فى مناطق معينة وحقق العلاج نتائج طيبة (راجع الفصول التالية) ، ومن ذلك يتضح أن معرفة التاريخ المرضى للمريض فى غاية الأهمية ؛ حيث يضع أصابع الطبيب على أسباب المرض .

٣- ضغط الدم المرتفع

يعتبر الإحساس المستمر والمتكرر بالصداع إشارة أولية إلى احتمال الإصابة بارتفاع فى ضغط الدم . من المعروف أن العمل الأساسى للقلب هو ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم عبر شبكة من الأوعية الدموية . وعندما تتعرض هذه الأوعية للضيق لأى سبب من الأسباب يضطر القلب إلى بذل مجهود أكبر لضخ نفس كمية الدم بالأسلوب المعتاد . وعندما يتعرض القلب لهذه الظروف المعاكسة لمدة طويلة فإنه ينهار ويبدأ فى الضعف وقد يؤدي ذلك إلى الموت . ومازالت أسباب الإصابة بارتفاع ضغط الدم مجهولة ، ولكن أثبتت التجارب أنه بمجرد عودة ضغط الدم إلى المستوى الطبيعى تتناقص نسبة الخطر بشكل كبير .

تتحصر المشكلة الأساسية فى مرض ضغط الدم المرتفع فى أنه يصيب المريض بصورة تدريجية ، فإن المريض لا يشكو فى الغالب من أى أعراض فى المراحل الأولى من المرض . لذا يعتبر من المفيد أن يقوم كل شخص يتجاوز سن الأربعين بالفحص الطبى بصفة منتظمة للتأكد من انتظام الضغط . ويعتبر الإحساس بخفقان الصداع فى الجزء الخلفى من الرأس أول الإشارات للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، ويحدث هذا الصداع خاصة عند الاستيقاظ من النوم مخالفاً بذلك سائر أنواع الصداع الأخرى والتي تختفى عند النوم ، ومن الأعراض الأخرى الإحساس بالدوخة والوهن و زغلة فى الرؤية وزيادة خفقان القلب .

السيدة / ك ٥١ سنة تعمل ممرضة ناجحة فى إحدى المستشفيات

الاستثمارية وتتعرض لظروف عمل شاقة ومجهدة ، وهى تعاني مؤخرا من الإحساس بالصداع فى مؤخرة الرأس الذى يزداد سوءا خلال النهار وعند الاستيقاظ أثبت الفحص الطبى أن جميع أجهزة الجسم تعمل بانتظام فيما عدا ارتفاع ضغط الدم الذى يكون أحيانا مؤقتا لذا ننصح بضرورة قياس ضغط الدم على فترات فى اليوم الواحد للتأكد من انتظام ضغط الدم بصفة مستمرة .

لا تعرف على وجه التحديد أسباب ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأشخاص ، ولكن من المؤكد أن نظام الحياة اليومى يعتبر أهم العوامل المسببة لارتفاع ضغط الدم . وبالنسبة للسيدة / ك ساهمت العديد من العوامل فى إصابتها المرضية منها الإفراط من التدخين والبدانة، ونوعية الغذاء ، بالإضافة إلى تعودها على إضافة الملح فى جميع الأطعمة ، وعلاج هذه الحالة يستلزم تغيير هذه العادات علاوة على الانتظام فى تناول الأدوية الطبية وهى ضرورية فى هذه الحالة .

يعانى المهندس / خ ٥٧ سنة ، يعمل كمهندس ميكانيكى فى أحد المصانع الكبيرة ، تعرف المهندس /خ على إصابته المرضية منذ ١٥ عاما وانخرط من وقتها فى معالجة نفسه بالانتظام فى الحياة فى المأكل والمشرب وممارسة الرياضة دون تناول الأدوية ولكنه تعرض فى الآونة الأخيرة لنوبات من الصداع المؤلم مع الإحساس بالدوخة والرغبة فى التقيؤ .

من المؤكد أن ضغط الدم يرتفع بتقدم الإنسان فى العمر . ومن حسن الحظ أن ارتفاع ضغط الدم واحد من الحالات الطبية التى لا تستلزم العلاج الفورى حيث تستحل الأعراض الضارة ببطء وعلى مدار عدة سنوات . ولذا لا يلزم التعجل بغرض العلاج السريع بالأدوية القوية التى قد تكون ضارة ، وبداهة نحن لا ندعى بعدم الحاجة إلى استخدام الأدوية ولكننا نؤكد بضرورة التمهّل وإجراء المحاولة أو لا للعلاج بتغيير نظام الحياة بصورة جذرية . لاشك أن لكل دواء آثاره الجانبية بما فيها أدوية علاج ضغط الدم المرتفع والتى قد تسبب (الإحساس بالتعب ، وضعف فى الساق ، الدوخة نتيجة انخفاض ضغط الدم وضعف القدرة الجنسية عند الرجال) . ونحن فى هذا المجال لا نخيف الناس من استخدام أدوية الضغط ولكننا ندعو فقط إلى التأنى وعدم التعجل فى استخدامها وبذل المحاولة

الجادة أولا فى تغيير نظام الحياة فى سبيل تخفيض الضغط دون الحاجة إلى استخدام أدوية .

اقتنع السيد/ ر بتأجيل تناول أدوية الضغط والاقتصار على بذل المحاولة لتغيير نظام الحياة المعتاد . وعندما يكون الصداع محتملا فلا حاجة لاستخدام أدوية . واكتفى بتقليل ساعات العمل ومنح نفسه فترات أطول للراحة والاسترخاء وكانت النتيجة مبهرة ساعدت كثيرا على تخفيض الضغط حيث خصص ٢٠ دقيقة يوميا لهذا الغرض فى مكان هادئ ، واجتهد السيد / ر فى تنفيذ برنامج الإيحاء الذاتى والاسترخاء وهى حالة بين النوم واليقظة (الفصل الثامن والحادى عشر) كما مارس تجارب التنفس العميق الأمر الذى ساعد فى تمدد الرئتين مما أدى إلى زيادة نسبة الأكسجين فى الدم ، وبالتالي خفف الحمل على القلب وهكذا انخفض ضغط الدم .

مارس السيد / ر العمليات السابقة علاوة على أداء التدريبات الرياضية المنتظمة خاصة المشى ، وهذه بالذات لها فائدة قصوى فى تقوية عضلات القلب وتوسيع الأوعية الدموية بعضلات الساقين والجسم مما يساعد على خفض ضغط الدم ، قام السيد / ر بتغيير نظام غذائه وتعود على التغذية بأطعمة ذات محتوى ضعيف من الدهون حيث تعمل الدهون على تدمير الأوعية الدموية ، وتصلب الشرايين ، كما حرص على تناول فصين من الثوم يوميا والقليل من خميرة الشعير والتقليل من الانفعالات النفسية . وانتصر أخيرا السيد / ر على ارتفاع ضغط الدم واختفى إحساسه بالصداع ولم يعاوده مرة أخرى . حاول أولا ممارسة هذه التجربة وعند الفشل لابد من اللجوء إلى الأدوية .

ونحن نقصد من هذه الأمثلة أن نوضح أن الصداع قد يكون علامة لمرض خطير مثل ارتفاع ضغط الدم ، ويمكن تدارك أخطاره مبكرا إذا لجأنا إلى اكتشاف السبب وعلاجه بالوسائل الطبيعية دون التعرض للأدوية والتي قد نلجأ إليها إذا فشلت هذه الوسائل ، ومن الجدير بالذكر أن ممارسة هذه الوسائل الطبيعية تقلل إلى حد كبير من جرعات الدواء المستخدمة مما يقلل أيضا من فرض التعرض لآثارها الجانبية غير المرغوبة .

أسباب أخرى للصداع

بينما يعتبر التوتر العضلى والصداع النصفى والتهاب الجيوب الأنفية وارتفاع ضغط الدم هي الأسباب الرئيسية للإحساس بالصداع إلا أنه توجد أسباب أخرى تؤدي إلى الإصابة بالصداع نذكرها فيما يلي :

١ - مشكلات العيون :

توجد فى عيادات الأطباء العديد من حالات الإحساس بالصداع مرجعها أساسا إلى مشكلات فى العين .منها حالة الأنسة /س طالبة تبلغ من العمر ١٧ سنة تعاني من حالة صداع تبدأ حوالى الساعة الثالثة ظهرا وتختفى الحالة المرضية فى أيام الإجازات .

وبمراجعة الحالة الصحية لها تبين أنها مصابة بقصر نظر شديد وهذا يعنى أن عضلات العين تبذل جهدا أكبر لتحقيق الوضوح فى الرؤية وتركيز المرئيات فى بؤرة عدسة العين وفى نهاية اليوم تصاب هذه العضلات بالتعب ويبدأ الإحساس بالصداع .

والصداع بسبب ضعف الإبصار شائع بين طلبة المدارس فى سن المراهقة نتيجة لمشكلات انكسار الضوء مثل قصر النظر ، أو عدم انتظام سطح قرنية العين ، ويتميز هذا النوع من الصداع بأنه يحدث عقب القراءة أو الجلوس أمام التليفزيون لفترة طويلة ، أو استخدام العين فى الأعمال اليدوية الدقيقة التى تحتاج إلى تركيز مجال الرؤية ، لأن كل هذه الظروف تؤدي إلى إجهاد عضلات العين كما ذكرنا .

وتشيع بين الكبار بسبب الإصابة بالجلوكوما وهى زيادة ضغط العين بسبب زيادة السوائل داخلها وتسمى بالماء الأزرق، ومن أمثلة ذلك ،حالة السيدة / ن(٦٧ سنة) التى تعاني من ألم شديد خلف العين اليسرى علاوة على أن عينيها تعاني من حساسية شديدة ضد الضوء وتحتوى العين على سائل يتم تصريفه من

خلال قنوات ضيقة وبتقدم العمر تنسد هذه القنوات ويتعاضم ضغط السائل مسببا آلاما مع الإحساس بالصداع ومع الإهمال فى العلاج قد يؤدي تفاقم الإصابة إلى العمى . ويلزم علاج هذه الحالة بالتدخل السريع بالعلاج على يد طبيب متخصص

٢ - الأسنان :

توجد علاقة قوية بين تسوس الأسنان وبين الإحساس بالصداع ، ويحدث الصداع بسبب تنبیه لأطراف الأعصاب الموجودة فى الأسنان المسوسة ، كما يؤدي عدم تلامس أسنان الفك العلوى مع أسنان الفك السفلى بصورة صحيحة إلى حدوث إجهاد فى المفاصل الموجودة بين الفكين والجمجمة . ويفضل إجراء كشف طبي على الأسنان أولاً وغالباً ما يزول الإحساس بالصداع بعد علاج السبب .

٣ - إصابة الرأس بالاصطدامات

قد يبدو غريباً للبعض وجود علاقة بين اصطدامات الرأس والإحساس بالصداع . ومع ذلك نحن نؤكد بوجود هذه العلاقة . وقد يستمر الإحساس بالصداع لفترات تتراوح ما بين عدة أيام إلى عدة أسابيع . قد يؤدي اصطدام الرأس إلى حدوث ارتجاج خفيف بالمخ الأمر الذى يصاحبه عادة الإحساس بالصداع الذى قد يستمر لبضعة شهور .

٤ - الانزلاق الغضروفى لفقرات العنق :

يسبب الانزلاق الغضروفى لفقرات العنق الصداع المصحوب بالدوخة مع حدوث آلام فى ظهر وجذور الرقبة ، وهى ذات طابع حاد تزيد مع حركة الرقبة خاصة الحركة الجانبية ووجود تنميل فى الذراعين والكفين بصورة مزعجة ، ويستمر الصداع لعدة ساعات ويختفى مع استخدام الأدوية القائلة للآلام . وقد يعانى المريض من التهابات فى مفاصل أخرى بجسمه كمفصل الحوض .

ويسبب الانزلاق العضروفي تأكلأ فى عظام وعضاريف الفقرات العنقية فينتج عن ذلك تورم والتهاب فى المفصل وضغط على جذور الأعصاب الموجودة فى هذه المنطقة .

ويمكن التأكد من تشخيص هذه الحالة بإجراء أشعة عادية أو مقطعية على الفقرات العنقية .

ويتطلب علاج هذه الحالة إجراء بعض تدريبات العلاج الطبيعى واستخدام الإبر الصينية مع الأدوية المخففة للألام .

٥ - الالتهابات البكتيرية والفيروسية

تسبب هذه الالتهابات ارتفاعاً فى درجة حرارة الجسم يتسبب ذلك فى توسيع الأوعية الدموية بالرأس فيحدث الصداع ، ولذلك يكثر حدوث الصداع فى حالات الإصابة بنزلات البرد والنزلات الشعبية الحادة . وحالات التيفود والالتهاب السحائى (التهاب الأغشية المغلفة للمخ) والالتهاب الحاد الصديدى للوزتين والحلق . ويتركز العامل الأساسى فى اختفاء الصداع فى علاج هذه الحالات .

٦ - أسباب أخرى نادرة للصداع

مثل أورام المخ الخبيثة ، التهابات أنسجة المخ وحدث تقيحات وخراريج به ، التهابات الشرايين الصدغية ، ويهمننا فى هذا المجال أن نركز على أن هذه أسباب نادرة وقليلة الحدوث ، فلا داعى لانزعاج القارئ لأن هذه الأمراض لها علاماتها وأعراضها الواضحة التى يعرفها الطبيب ولا يمكن تجاهلها ، ولكن فى الوقت نفسه يجب ألا يركن الشخص المصاب بالصداع إلى الكسل بل يجب أن يسارع إلى الكشف الطبى لأن الحالات السابقة خطيرة ، فمثلا التهابات الشرايين الصدغية قد تؤدى إلى فقدان البصر المفاجئ .



جهاز المناعة

يوجد فى أجسامنا جهاز للمناعة يعمل طوال الأربعة والعشرين ساعة يوميا ، وكل الأيام بصفة منتظمة . هذا الجهاز مستعد دائما لمحاربة المواقف الضارة . وفى الحياة العصرية الحديثة يتعرض هذا الجهاز بصفة مستمرة لضغط شديد نظرا لتزايد احتمالات الإصابة بالأمراض وأيضا لتعرضنا اليومي لمصادر تلوث البيئة . وما لم تسرع باتخاذ خطوات إيجابية فعالة لمقاومة التلوث البيئى ومصادر الأمراض سيظل جهاز المناعة فى أجسامنا معرضا بالكامل للإجهاد . وحتى يأتى هذا اليوم الذى نأمل أن يكون قريبا . فنحن معرضون دائما للإصابة بالصداع ونزلات البرد والإحساس بالإرهاق والتعب ولا نبالغ عندما نقول : إن الإهمال فى مقاومة التلوث البيئى يزيد بالفعل من احتمالات الإصابة بالسرطان .

لاشك أن موضوع البحث عن أفضل الطرق للمحافظة على كفاءة الجهاز المناعى بأجسامنا يعتبر من المواضيع الشائكة والمحيرة .

وتعتبر حالة السيدة / م واحدة من أهم الأمثلة لشرح الطريقة التى يعمل بها جهاز المناعة . تعاني السيدة / م من حالة صداع دائم منذ عدة شهور وتعرضت خلال هذه الفترة إلى الإصابة بالتهاب اللوزتين ثلاث مرات والتهابات فى القناة البولية والجلد علاوة على عدم انتظام الدورة الشهرية مع الإحساس بالألم أثناء فترة الحيض وهى تتعرض أيضا لصداع لا يحتمل قبل موعد الدورة يدفعها أحيانا إلى الصراخ .

الإجهاد :

بدراسة الحالة الصحية للسيدة / م تبين أنها تعاني من عدة مشكلات أسرية حيث اضطرتها الظروف إلى تغيير نشاطها الوظيفى والبدء فى افتتاح مشروع

لمدرسة حضانة صغيرة واعتقدت وقتها السيدة / م أنها وسيلة مناسبة للكسب ورعاية طفلتها الصغيرة (عامان) فى وقت واحد . ولاشك أن المشروع الجديد استلزم منها بذل مجهود أكبر لضمان النجاح . خاصة وأن زوجها فقد مؤخرًا وظيفته وأصبح فجأة بدون أى مورد مادي ويسعى جاهدا للبحث عن وظيفة جديدة ، ومما زاد الطين بلة تعرضها أثناء هذه الفترة للإصابة بالتهاب اللوزتين لعدة مرات . ونتيجة للظروف المعاكسة السابقة انهار جهاز المناعة لدى السيدة/م وتعرضت بالتالى للإصابة بالصداع .

ولفهم الطريقة التى يعمل بها الجهاز المناعى بالجسم نقدم التفسير التالى :

يشابه جهاز المناعة فى الجسم شبكة خطوط السكك الحديدية فى كثير من الوجوه حيث يتكون جهاز المناعة من سلسلة من الأنابيب تصل إلى كل جزء فى الجسم تماما بنفس الطريقة التى تغطى بها خطوط السكك الحديدية مساحات المدينة . وكما توجد محطات انتظار مختلفة على طول الطريق ، توجد أيضا محطات مثيلة فى جهاز المناعة ونسميها بالغدد الليمفاوية وكل مجموعة من هذه الغدد تخدم منطقة معينة فى الجسم .

وكثيرا ما تلاحظ تورم هذه الغدد فى الرقبة عند الإصابة بنزلة برد . ويتكرر نفس الشئ عند تعرض أى جزء فى الجسم للعدوى المرضية أو الإصابة بجرح أو عند وجود تهديد من أى نوع . فمثلا عند حدوث إصابة فى إبهام القدم تتضخم الغدد فى المنطقة ما بين الفخذ والبطن (الأربية) .

ويحدث نفس الشئ عند حدوث قطع فى اليد حيث يعقبه فى الغالب حدوث تورم فى الغدد تحت الإبط ، وعند تورم هذه الغدد تستغرق عودتها إلى الحجم الطبيعى عدة أسابيع . أعلنت السيدة / م أنها كانت تعاني من تورم تحت الذقن بشكل دائم وأفهمها الطبيب المعالج أن التورم مرجعه الأساسى إلى إصابتها المتكررة بالتهاب اللوزتين .

الخلايا الليمفاوية *lymphocytes* :

يحدث أحيانا أن يتعرض الجسم لهجوم كاسح من الفيروسات أو البكتيريا أو من خلايا سرطانية أو التعرض لنقل دم من فصيلة مخالفة أو التعرض لمحنة زرع أعضاء جديدة بالجسم . عند التعرض لواحدة من الظروف السابقة تقوم خلايا معينة فى الجسم بمحاربة وتحطيم المهاجمين ، على اعتبار أنها أجسام غريبة ، وتعرف هذه الخلايا باسم خلايا الدم البيضاء ، والتي توجد فى أنواع مختلفة أهمها على الإطلاق المعروفة باسم الخلايا الليمفاوية (*lymphocytes*) ، وينتجها نخاع العظام والطحال .

فى حالة السيدة / م السابق شرحها ، عند تعرضها للإصابة بالتهاب اللوزتين تم فى الحال إنتاج الخلايا الليمفاوية (*lymphocytes*) عن طريق نخاع العظام والطحال لتسرى فى تيار الدم ثم لتستقر عند اللوزتين المصابتين بالالتهاب .

وينشب القتال حيث تنتقل الفيروسات المقتولة بواسطة القنوات الليمفاوية إلى حيث توجد الغدد الليمفاوية فى الرقبة وهناك يتم القضاء عليها نهائيا . قام الطبيب المعالج بشرح هذه الحقائق العلمية للسيدة / م ورغبة منها فى زيادة معلوماتها قامت بشراء بعض الكتب المتخصصة فى هذا المجال وسرعان ما ساورتها الشكوك عندما اكتشفت أن نقص كفاءة العمل لبعض أنواع الخلايا الليمفاوية (*lymphocytes*) قد يسبب الإصابة بالسرطان (ولاشك أن ذلك تشويه للحقيقة أو على الأذى يحمل جزءا بسيطا من الحقيقة) .

تعرضت السيدة / م للقلق عند قراءتها لهذه المعلومات وقام الطبيب المعالج بشرح الحقائق العلمية على الوجه التالى :

إن الخلايا الليمفاوية (*lymphocytes*) هى المكون الأساسى لجهاز المناعة . ويوجد منها نوعان (*B _ lymphocytes*) ، (*T _ lymphocytes*) ويوجدان فى تيار الدم وفى العقد الليمفاوية . هذه الخلايا سريعة الحركة كثيرة التجوال خاصة فى الأماكن المعرضة للهجوم من أجسام غريبة (فى منطقة الحلق كما فى

حالة السيدة / م) ، ويوجد عادة عدد معين من كلا النوعين فى الدم ولديهما القدرة على التكاثر السريع عند التعامل مع الأجسام الغريبة . وفى أى وقت قد يصل عددها إلى الملايين عند نشوب القتال . وبالرغم من أن كلا النوعين متشابهان إلا أنه يوجد عدة أوجه بسيطة من الاختلاف .

وفى حالة الإصابة بالتهاب اللوزتين يوجد نوع معين من الخلايا الليمفاوية (lymphocyte) يستطيع مهاجمة الفيروس .

وفى حالة السيدة / م يبدو أن (T_ lymphocytes) كانت عاجزة عن مواجهة الحالة . والواقع أن كلا النوعين يعمل بطريقة مخالفة بالرغم من الارتباط القوى بينهما .

والواقع أيضا أن (B_ lymphocytes) هو الأكثر فاعلية فى مقاومة التهاب اللوزتين لإنتاجه مواد تعرف باسم الأجسام المضادة .

ونناقش مثلا ما يحدث مع مرض الحصبة . يحتاج الجسم عدة أيام لإنتاج الجسم المضاد المناسب لذا تبدو الإصابة المرضية فى أول الأمر شديدة وقاسية . وبمجرد تكون الأجسام المضادة تقضى على الفيروس ويبرأ الطفل وبعد انتهاء المعركة يبقى عدد قليل من الأجسام المضادة فى الجسم وعند تعرض نفس الشخص لمهاجمة هذه الفيروسات مرة أخرى تتضاعف أعداد الأجسام المضادة بالملايين بسرعة شديدة وتقضى على الفيروس فى الحال وبذا تتحقق المناعة فى الجسم وتمنع عودة الإصابة بالمرض .

يحدث أحيانا أن تكون الإصابة بالفيروس شديدة بحيث لا يمكن للأجسام المضادة مقاومتها وقتلها . وهنا يظهر دور الخلايا الليمفاوية (T- lymphocytes) حيث تقوم مباشرة بالهجوم المباشر على الخلايا المهاجمة حيث تلتصق على سطحها وتقضى عليها . ويحتاج الأمر إلى وجود أعداد كبيرة والجسم قادر فى الظروف الطبيعية على إنتاج الخلايا الليمفاوية (T- lymphocytes) بمعدل ٢٠٠٠ فى الثانية .

فى النقصان تدريجيا وبيطاء عبر مرور السنين حتى يصعب تحديد مكانها فى السن الكبيرة . وبديهيًا أنه كلما تقدم الإنسان فى العمر تناقصت قدراته الطبيعية فى مقاومة الأمراض . ولكن هذه الأقوال تعبر عن جزء من الحقيقة ، حيث إنه توجد عوامل حاكمة أخرى تشجع تقلص غدة التيمس ، مما يؤدى بالتالى إلى انخفاض فى مناعة الجسم الطبيعية .

أول هذه العوامل التأثيرات الجانبية لعدد من الأدوية على رأسها الأدوية المحتوية على الكورتيزون التى لا يجب استخدامها إلا فى ظروف خاصة للغاية ، وبناء على أوامر الأطباء نظرا لتأثيرها على غدة التيمس ، وتعمل المضادات الحيوية نفس التأثير الضار .

ثبت فى العشر سنين الأخيرة وجود عوامل أخرى تؤثر سلبيا على المقاومة الطبيعية للجسم منها التلوث البيئى ، التدخين ، التغذية غير المتوازنة ، نقص النوم والإجهاد ، وتجاهل ممارسة الرياضة والاسترخاء . كما تلعب الحالة الذهنية والإجهاد النفسى دورها فى تخفيض المناعة الطبيعية . ولا شك أن الإجهاد بمختلف درجاته عامل مهم فى تخفيض المناعة حيث أثبتت التجارب الحديثة فى جامعة كامبردج تزايد نسبة الإصابة بفيروسات البرد وتقرحات الفم والطفح الجلدى والصداع وتقلبات المعدة وظهور الدمامل عند الطلبة الذين يجهدون أنفسهم أثناء فترة الامتحانات .

كيف يتم خفض كفاءة جهاز المناعة بالجسم ؟

- الأدوية
- التغذية الضعيفة
- الملوثات
- عدم النوم لمدة كافية
- التدخين
- نقص التمرينات الرياضية
- الإجهاد الدائم وعدم الاسترخاء .

الفصل الثالث



تدعيم جهاز المناعة

يمكن تدعيم جهاز المناعة الطبيعية باتباع الآتى :

- ١- التغذية الصحيحة المتوازنة .
- ٢- ممارسة الرياضة بانتظام .
- ٣- مقاومة الإجهاد .

وسوف نشرح بالتفصيل تلك الأمور :

التغذية الصحيحة :

يعتقد البعض أن المتعة الحقيقية تنحصر فى تناول أى طعام بأى كميات فى أى وقت دون التفكير فى عواقب هذه التغذية المفرطة . ولا عجب إذن أن تنتشر الأمراض بين أفراد هذه المجموعة . ولا شك أن الأفراد الذين يتبعون نظاما دقيقا لبرامج التغذية الخاصة بهم عادة لا يتعرضون للإصابة ليس فقط بالأمراض الخطيرة مثل متاعب القلب ولكنهم فى الأغلب لا يتعرضون أيضا للأمراض الأخرى بنفس النسبة التى يتعرض لها الأفراد ذوو الطبيعة الشرهة والمفرطة فى تناول الطعام .

يوجد ارتباط قوى بين الحالة الصحية العامة وبين نظام التغذية وينعكس تأثير التغذية الرديئة على نشاط الفرد اليومي وعلى كفاءة أدائه للعمل وتؤثر سلبيا على كفاءة جهاز المناعة فى الجسم الذى لا يستطيع مقاومة الأمراض بنفس السهولة التى تتم فى الإنسان المتمتع بنظام تغذية متوازن وسليم .

يعتبر الصداع أول إشارة إلى وجود نقص فى كفاءة جهاز المناعة بالجسم . ولذا يعتبر من الضرورى والمهم أن يسرع أى فرد يشعر بالصداع باتخاذ الخطوات الضرورية لتدعيم جهاز المناعة بجسمه .

ولا شك أن التغذية الصحيحة المتوازنة يمكنها تنفيذ هذا الغرض الحيوى .

ومن المؤسف أن تحقيق ذلك في ظروف العصر الحديث ليس أمرا سهلا نظرا للتزايد المستمر في المنتجات الغذائية الفقيرة التي تنتجها المصانع دون النظر للأضرار التي تلحق بالأطفال وحتى الكبار من جراء الاعتماد على هذه الأغذية الفقيرة .

ولاشك أن الغذاء المتوازن السليم غالى الثمن ، ولكن يمكن توفيره بنفس النقود التي تشتري بها كمية كبيرة من الغذاء غير السليم ، فعلى سبيل المثال معظم الأغذية المصنعة والموجودة في محلات السوبر ماركت ليست غذاء سليما أو متوازنا ويمكن توفير نقودها لشراء الخضراوات والفواكه الطازجة .

التغذية المتوازنة :

السيد / (ص) سائق تاكسى يبلغ من العمر ٣٧ سنة يشكو من حالة صداع مزمن تؤثر على أدائه فى العمل . لاحظ الطبيب المعالج أن السيد (ص) يعانى من السمنة المفرطة بسبب اعتماده على غذاء غنى فى الدهون ومنخفض فى البروتينات ومن المؤسف أن الكثير من المرضى لا يفهمون على الوضع الصحيح الفرق بين تأثير الكربوهيدرات أو الدهون أو البروتينات على الجسم .

تتكون المواد الغذائية من أربعة عناصر أساسية : الكربوهيدرات وهى المسئولة عن إمداد الجسم بالطاقة وتتحول الكميات الزائدة فيها إلى دهون ، والبروتينات وهى المسئولة عن النمو وتعويض الأنسجة ، والدهون ولها وظائف فى الحماية ، ولكن الزيادة منها تؤدي إلى زيادة الوزن ، والفيتامينات المسئولة عن انتظام الحالة الصحية للجسم .

قام الطبيب المعالج بإفهام السيد / (ص) أن السبب الرئيسى لما يعانىه من صداع هو التغذية غير المتوازنة نظرا لاعتماده الأساسى على التغذية بالمعلبات الفقيرة فى محتوياتها الغذائية علاوة على احتوائها على مواد ملونة ومكسبات للطعم ومواد حافظة وكلها للأسف مواد تجعل الطعام مستساغا ومحبيبا وتشجع على الإقبال على تناوله ولكن الإفراط فى الإقبال عليها يؤدي إلى إتلاف جهاز المناعة وبالتالي الشعور بالصداع .

الكربوهيدرات :

تقوم الكربوهيدرات بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة ، وكل كائن حي يحتاج للطاقة لأداء وظائفه ، والنقص في الكربوهيدرات يؤدي إلى الإصابة بالكسل والخمول . والأكثر خطورة أن الاستمرار في النقص في الكربوهيدرات قد يؤدي إلى الموت . وتتوافر الكربوهيدرات في الأغذية النباتية الخضراء التي يوجد بها كلوروفيل والذي يستمد الطاقة من أشعة الشمس ويقوم النبات بعدة عمليات حيث تنتهي بإنتاج الكربوهيدرات التي يخزنها في خلاياه . وتتوافر الكربوهيدرات في القمح و البطاطس والأرز وخلافه .

أثناء عمليات الهضم في جسم الإنسان تتحول هذه الكربوهيدرات في النهاية إلى سكر . يوجد أنواع مختلفة من السكر أهمها الجلوكوز الذي يستفيد منه الجسم في إنتاج الطاقة . يسرى الجلوكوز في تيار الدم ويقوم البنكرياس بإفراز الأنسولين وعلى أساس هذه الكمية يتم تحديد نسبة الجلوكوز التي يحتفظ بها الجسم والجزء الآخر يتم تحويله إلى دهون (مرضى السكر يعانون من نقص في كمية الأنسولين وبهذه الطريقة تتعاضد نسبة السكر في الدم) .

البروتينات

يستفيد الجسم من البروتينات في عمليات البناء والنمو .

يتكون الجسم من ملايين الملايين من الخلايا المرتبطة معا . والبروتين وحده هو القادر على بناء خلايا جديدة . ولهذا السبب تزداد حاجة العضلات والعظام والجلد والشعر وأعضاء الجسم الداخلية إلى التموين المستمر بالبروتينات ، ومن البديهي أن تزداد حاجة الأطفال من البروتينات نظرا لأنهم يمرون بمرحلة النمو ، وهي أيضا مهمة جدا بالنسبة للكبار لتعويض الخلايا التالفة ، ومن الأمور المثيرة أن القلب مثلا يحتاج إلى تجديد خلاياه بالكامل مرة كل ٢٠ يوما .

تتحول البروتينات أثناء عمليات الهضم إلى أحماض أمينية التي تسرى مع تيار الدم ويعاد تجميعها لتكوين أنواع مختلفة من البروتين وفقا لنوعية النسيج المراد تعويض خلاياه .

وقد يعتقد البعض بوجود صعوبة في توفير البروتينات اللازمة في غذائهم

نظرا لارتفاع أسعار اللحوم . ولكننا نؤكد بتوافر البروتينات فى بعض الأغذية النباتية كالبقوليات .

الدهون :

الوظيفة الأساسية للدهون هى تخزين الطاقة ، والواقع أن معظم الأغذية التى نتناولها والزائدة على الحاجة أيا كان مصدرها تتحول فى النهاية إلى دهون تخزن تحت الجلد ويستخدمها الجسم فى إنتاج الطاقة عند الحاجة . معظم الدهون يمكن إدراكها بسهولة مثل الدهون فى اللحم أو الزبد أو القشدة أو الزيوت وبعضها لا يمكن ملاحظته بسهولة مثل الدهون التى توجد فى : البيض ، اللبن ، الشيكولاتة ، وغيرها من الأغذية ... ونقسم الدهون إلى مشبعة وغير مشبعة ، والأولى هى الأكثر خطورة على صحة الإنسان وتؤدى زيادتها فى الجسم إلى زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب ، معظم الأفراد الذين يتناولون دهونا غير مشبعة بنسبة أكبر لا تزيد نسبة الكوليسترول فى دمانهم وتقل لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب . يستفيد الجسم من الدهون فى بناء أنسجة دهنية لتدعيم بعض الأعضاء مثل الكلية التى تستقر على وسادة من الدهن ، كما يستفيد منها الجسم فى بناء طبقة عازلة تحت الجلد للحماية من الأجواء الباردة .

أبدى السيد / (ص) الكثير من الاعتراضات عند مناقشة الأمور السابقة وأعلن أنه لا يرى أى علاقة بين هذه المعلومات وبين ما يعانىه من الإحساس بالصداع وقام الطبيب المعالج بتوضيح الأمر على الوجه التالى :

إن الإحساس بالصداع مرجعه إلى النقص فى كفاءة جهاز المناعة حيث يحتاج هذا الجهاز إلى كمية مضبوطة من الكربوهيدرات للتزود بالطاقة اللازمة لتجديد خلاياه . كما يحتاج إلى كمية كافية من دهون غير مشبعة لتدعيم بناء الخلايا وإمدادها بمخزون كاف من الطاقة .

الفيتامينات :

هى مجموعة من المواد ضرورية للغاية . ونحن نحتاج منها إلى كميات بسيطة وهذه لا يمكن توافرها فى المعلبات المنتشرة بالأسواق والتى اعتاد السيد / (ص) على التغذية بها ، وبالتالي هو محروم بالكامل من الفيتامينات الضرورية الأمر

الذى أدى فى النهاية إلى الإحساس بالصداع - وعلى الرغم من أنه يوجد عدد كبير من الفيتامينات التى من المستحيل توفيرها فى وجباتنا الغذائية فى وقت واحد ، إلى أننا نؤكد بضرورة توافر الأنواع الثلاثة التالية :

فيتامين A :

يوجد فى : اللبن - البيض - الجزر . وهذا النوع من الفيتامينات يحافظ على سلامة الجلد الذى يعتبر خط الدفاع الأول فى جهاز المناعة .

فيتامين B :

هو مجموعة من الفيتامينات توجد فى حبوب الغلال الكاملة القشرة والخميرة والأوراق النباتية الخضراء . والنقص فى هذا الفيتامين يؤدى إلى نقص الاستجابة لدى الأجسام المضادة فى جهاز المناعة ويجعل الجسم أقل قدرة على الاستجابة السريعة عند الإصابة المرضية .

فيتامين C :

يوجد فى الخضراوات والفواكه الطازجة ، وهو ذو فائدة قصوى فى تدعيم جهاز المناعة لمقاومة هجوم الفيروسات والبكتريا وينصح الأطباء بضرورة توافر الأنواع الثلاثة السابقة من الفيتامينات فى وجبات الغذاء اليومية .

تقدمت السيدة / هـ البالغة من العمر ٣١ عاما إلى الطبيب المعالج تشكو من الشعور بالصداع بصفة مستمرة يبدأ من العنق ويمتد حتى يصل إلى قمة الرأس والجبهة . وأحيانا تشكو من الصداع النصفى مصحوبا بالدوخة والتقيؤ ، وهى تعاني مؤخرا من التهاب الجيوب الأنفية . يواجه الآن الطبيب المعالج حالة فريدة لسيدة تشكو من ثلاثة أنواع من الصداع : (عضلى ، صداع نصفى ، التهاب الجيوب الأنفية) واستنتج الطبيب المعالج على الفور وجود خلل فى جهاز المناعة . وبفحص حالة السيدة / هـ تبين أنها تعمل كنادلة فى محل من أشهر المحلات ، الأمر الذى يجبرها على العمل فى مواعيد غير منتظمة وفى نهاية

الوردية يسمح لها مدير المحل بتناول وجبة مجانية من إنتاج المحل ، تتضمن هامبورجر وشرائح من البطاطس المقلية وزجاجة مياه غازية . ونادرا ما تتغير هذه الوجبة . واندھشت السيدة / هـ عندما أخبرها الطبيب المعالج أن مكن الداء ينحصر فى هذه الوجه المنتظمة وأعلنت عن مخاوفها أن يكون السبب مرجعه لوجود ورم فى المخ يؤدي إلى نوبات الصداع العنيفة التى تعانى منها . والواقع أن الكثيرين يجهلون وجود علاقة بين الوجبات الغذائية الرديئة غير المتوازنة وبين الإحساس بالصداع . وعندما اقتنعت السيدة / هـ بهذه الحقيقة شفيت من الصداع بعد تغير نظام التغذية و تناول أغذية متنوعة تشمل الكربوهيدرات و البروتينات والدهون بنسب متوازنة .

الغذاء الكامل :

يجب أن يتناول كل فرد منا وجبات غذائية كاملة ومتوازنة . وأفضل أنواع الغذاء هو الطبيعي بالصورة التى خلقها الله دون إدخال أى تغيرات أو إضافات مثل مكسبات الطعم واللون أو المواد الحافظة لما لها من تأثير ضار على جهاز المناعة ، ويضطر الصانعون إلى إضافة هذه المواد المكسبة للطعم إلى نوعيات معينة من الغذاء غير مستساغة فمثلا ينتج الهامبورجر من خليط من اللحوم تشمل أجزاء عديدة من جسم الحيوان بما فى ذلك المخ والطحال وتكون النتيجة خليطا من الأطعمة ذات الطعم الرديء والقيمة الغذائية المنخفضة .

ومن الحقائق العلمية أيضا أن تناول كميات كبيرة من اللحوم فى الغذاء يؤدي إلى أضرار جانبية كثيرة بسبب زيادة كمية الدهون المشبعة .

وتؤكد الإحصائيات أن النباتيين لا يعانون من أمراض القلب وضغط الدم بنفس النسبة التى يعانى منها أكلو اللحوم . إن ذلك لا يعنى أن نقاطع اللحوم نهائيا من طعامنا ولكن يكفى أن تكون مرتين فى الأسبوع ويفضل اللحوم البيضاء (الدواجن والأسماك) . إن تناول الغذاء الطبيعي الكامل مهم وضرورى للجسم لاحتوائه علي جميع العناصر اللازمة للجسم فى الصورة التى يمكن بها تحقيق أقصى استفادة ، وأفضل مثال لذلك تناول الخبز الكامل المصنوع من دقيق القمح

الكامل لاحتوائه على الردة التي تعتبر نوعا مفيدا من الألياف ، والذي يحتوى على فيتامين A وأملاح معدنية عديدة . والواقع أن الدقيق الفاخر الذى يباع فى الأسواق يفتقد إلى كثير من العناصر المهمة مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية والردة ذات الأهمية القصوى لاحتوائها على الألياف التى تجعلنا نشعر بالامتلاء الأمر الذى يؤدي إلى إنقاص كميات الغذاء التى نلتهمها بدون شعور علاوة على أن الردة (الألياف) تساعد على الهضم وتعمل على تنظيم عمل الأمعاء .

لاشك أن تناول الغذاء على الصورة الطبيعية يساعد بصورة مباشرة على تدعيم جهاز المناعة ومن المؤكد أن الطهى الزائد للطعام يؤدي إلى تحطيم القيمة الغذائية للأطعمة .

من المعلوم للجميع أن معظم المواد الغذائية أصلها نباتى سواء تم تناولها مباشرة أو تقديمها أولا كعلف إلى الحيوانات التى نتغذى على لحومها . وبناء عليه فإن كل ما نتناوله من أغذية مرجعها الأساسى النباتات . وعندما تكون الأرض الزراعية فقيرة فإنها تنتج بالتالى غذاء فقيرا فى قيمته الغذائية ، ولمواجهة هذه المشكلة يعمد الزراع إلى إضافة المخصبات إلى الأرض الزراعية ، وكثيرا ما يلجئون إلى رش المزروعات بالمبيدات الحشرية ، والنتيجة تتناول أغذية من نوعية رديئة تسبب آثارا ضارة لجهاز المناعة بأجسامنا والتى قد تستمر عشرات السنين ، ولهذا يعتبر من الحكمة الإصرار على تناول أغذية من مزارع لا يلجأ أصحابها إلى استخدام المخصبات أو الكيماويات ، وهى بلا شك مشكلة عويصة يصعب حلها ، ومع ذلك توجد بشائر تؤكد أن العالم يسير حاليا فى هذا الاتجاه .

وباختصار يعتبر الغذاء صحيا عندما يتكون من كربوهيدرات وبروتينات ومنخفض فى محتواه من الدهون بنسب متوازنة وفى جميع الأحوال يفضل أن يكون الغذاء على صورته الطبيعية مكونا بصفة أساسية من الخضراوات الطازجة والفواكه وقليل من اللحوم . ولما كان الطهى يحطم الفيتامينات والأملاح المعدنية لذا يفضل الاعتماد على الأطعمة الطازجة دون طهى بصورة أساسية .

الخطة الأساسية للغذاء المتوازن:

- الإفطار :

وجبة الإفطار ضرورية ومهمة لإمداد الجسم باحتياجاته الأساسية من الطاقة لمواجهة متطلبات العمل اليومي . لذا يجب أن تتوفر في هذه الوجبة كميات مناسبة من النشويات التي تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة . ومع ذلك يجب تجنب تناول السكر قدر المستطاع نظرا لسرعة استهلاكه في الجسم . ويعتبر الخبز الكامل المحتوى على الردة (العيش السن) أفضل الاختيارات . ويفضل تناول الزبادى أو عصير الفواكه ولا مانع من تناول بيضة مسلوقة دون إضافة ملح أو زبد .

كما يمكن تناول فاكهة طازجة مثل الجريب فروت أو فاكهة مجففة أو تناول كوب من اللبن منزوع الدسم أو عصير فواكه .

- الغداء :

إن تناول وجبة الإفطار السابقة كفيل بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء العمل طوال النهار لحين حلول وقت الغداء الذى يجب أن يتكون بصفة أساسية من خضراوات طازجة . ويعتبر طبق السلطة أفضل الاختيارات يعقبه تناول فاكهة طازجة مع القليل من البروتين . هذه الوجبة غنية بالفيتامينات التى تساعد على تدعيم جهاز المناعة .

- العشاء :

يفضل أن تتكون وجبة العشاء من البروتينات بصفة أساسية من لحوم خالية من الدهن أو الدواجن أو الأسماك مختلطة مع بعض البروتينات من مصدر نباتى وتشتمل وجبة العشاء أيضا على أطباق الأرز أو المكرونة . ويمكن تقديمها بصحبة أطباق السلطة والخضراوات الطازجة المسلوقة (سوتيه) ويمكن تناول الفاكهة الطازجة أو الزبادى مع كوب من عصير الفواكه الطازجة .

تعتبر الوجبات الغذائية السابقة أساسا لتحقيق الغذاء المتوازن .

تقدمت السيدة / ع ٤٢ سنة إلى الطبيب المعالج تشكو من الصداع النصفي مصحوبا بالغثيان والرغبة فى التقيؤ مع رؤية ومضات من الضوء . وبمراجعة ظروف المعيشة الخاصة بالسيدة / ع تبين أنها تعمل عاملة لتعبئة وتغليف منتجات أحد المصانع الكيماوية . ويسبب ظروفها العائلية تستيقظ السيدة / ع الساعة السادسة صباحا وتبدأ برنامجها اليومي بشرب كوب من الشاي المحلى بالسكر ، كما اعتادت على تناول وجبة الغذاء الرئيسية الساعة ٧ مساء عندما يجتمع أفراد العائلة و يبدأ إحساسها بالصداع من منتصف النهار ويستمر طوال اليوم .

قام الطبيب المعالج بإقناع السيدة / ع أن السبب الرئيسى للصداع هو نظامها اليومي للتغذية . وشرح لها أن أفضل نظام للتغذية هو الفوز بثلاث وجبات رئيسية يوميا موزعة على اليوم . هذا النظام يساعد على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة ويقلل الإحساس بالجوع إلى أقل قدر ممكن . ويدعم كفاءة الجهاز الهضمى . والواقع أن الاعتماد على الأغذية الخفيفة مثل البسكويت والشيكولاتة يعتبر من العادات السيئة نظرا لانخفاض محتواها من البروتينات والفيتامينات علاوة على أنها تسبب فقدان الشهية . وفى كل الأحوال يجب الحرص على تناول وجبة إفطار كاملة لأنها تمد الجسم باحتياجاته الضرورية من الطاقة اللازمة لبدء النشاط اليومي ، والإهمال قد يؤدي إلى الإحساس بالصداع النصفي نظرا لاحتياج الجسم إلى الطاقة التى يستمدّها الجسم من السكر الذى يسرى فى تيار الدم . وعند تناقص السكر فى فترة الصباح تتناقص بسرعة كمية الطاقة فى الجسم ويبدأ الإحساس بالجوع . وعند الإهمال فى تناول وجبة الإفطار تتناقص كمية الطاقة فى الجسم ويبدأ الإحساس بالصداع .

أبدت السيدة / ع اعتراضا قويا على أقوال الطبيب بدعوى أنها اعتادت على تناول قطع من الشيكولاتة أثناء النهار الأمر الذى يساعد على رفع السكر فى الدم تبدو هذه الأقوال صحيحة من الناحية النظرية ولكن الصورة تختلف كثيرا من الناحية العملية . عند تناول الكربوهيدرات على صورة سكريات بسيطة لا يحتاج الأمر إلى إجراء عمليات معقدة من الهضم فى المعدة ويمكن امتصاصها مباشرة فى تيار الدم مسببة ارتفاعا سريعا فى نسبة السكر فى الدم حيث يتم تنظيم هذا

المستوى بالأنسولين الذى يفرزه البنكرياس . ووصول كمية كبيرة من السكر إلى تيار الدم بهذه الصورة يعقبه دائما إفراز كمية مماثلة من الأنسولين لضمان ثبات مستوى السكر فى الدم الأمر الذى يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر فى الدم الذى يعقبه فقد الطاقة والإحساس بالتعب .

وبناء على المعلومات السابقة يجب أن تحتوى وجبة الإفطار على كمية قليلة من السكر تكفى لإمداد الجسم بالطاقة . وعند الوقوع فى خطأ تناول وجبة إفطار ثمينة بالسكريات مثل المربى وبكميات كبيرة من السكر أو الفطائر فإنه يتم امتصاصها بسرعة فى الجسم .

أثبتت التجارب والأبحاث أن الاعتماد على وجبات إفطار غنية بالسكريات يساعد على رفع نسبة السكر فى الدم فى الحال ولكنه يعاود الانخفاض بسرعة قبل الغداء . أما عند التعود على تناول وجبة إفطار تتكون من النشويات فإنها تمتص بصورة بطيئة الأمر الذى يساعد على إمداد الجسم بالطاقة لساعات أطول . يحتاج جهاز المناعة شأنه شأن كل جزء من الجسم إلى الطاقة لأداء أعماله بصورة طبيعية . وعند عدم توافر الطاقة ينهار العمل فى الجهاز المناعى ويعقبه الإحساس بالصداع .

ملخص الغذاء الصحى :

- طعام متوازن من الكربوهيدرات والبروتينات .
- تقليل الدهون قدر المستطاع .
- الاقتصار على تناول الدهون غير المشبعة .
- وفرة من الخضراوات والفواكه الطازجة .
- توفير كميات مناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- الامتناع عن الإضافات مثل مكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة .

الفصل الرابع



التعامل مع الإجهاد

يعتبر الإجهاد عاملا أساسيا في تخريب وتدمير ميكانيكية العمل لجهاز المناعة في الجسم ويعتبر الصداع هو الإشارة الأولى لانهايار جهاز المناعة . وعند إهمال التعامل مع هذا المؤشر المهم قد يستفحل الأمر وتعرض لأمراض خطيرة تشمل النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم والسرطان . ومن المؤسف أن ظروف الحياة العصرية تجعل من المستحيل تجنب الإجهاد ، حيث تضطرنا ظروف الحياة والتحايل على المعيشة إلى التعرض لدرجات مختلفة من الإرهاق والإجهاد. وعلينا جميعا أن نتعلم الطريقة المثلى للتعامل مع الظروف السيئة ، وكلما نجحنا في تلقى هذه الصدمات بطريقة هادئة وتحويل ردود أفعالنا أمام الكوارث إلى طريقة إيجابية تمتص التأثير السيئ للأخبار الرديئة ومقابلتها بصبر وحكمة ، تتاقصت احتمالات الوقوع في مصيدة اليأس والإحباط والشعور بالإجهاد والإرهاق .

لا فائدة من استخدام المهدئات التي تعالج الأعراض ولكنها تفشل في مواجهة الأسباب وبعد مرور فترة يسيرة من الزمن تحتاج إلى مضاعفة الجرعات الدوائية والوقوع في خطر الإدمان .

وبالرغم من أن الوقوع في دائرة الشد العصبي والتوتر والإحساس بالإرهاق له مضار خطيرة إلا أنه أحيانا يعود ببعض الفائدة . ولنراجع معا حالة السيدة / س ٣٢ سنة التي تعاني من مشكلات عديدة في حياتها الأسرية إثر زواج غير ناجح علاوة على مشكلات معقدة في الفوز بحضانة الأطفال وتعاين نتيجة للإحساس باليأس والإحباط من مشكلات صحية والشعور بصداع دائم استمر معها لعدة شهور ، وترفض السيدة / س الطلاق حرصا منها على مصلحة الأطفال ورغبة منها في الاحتفاظ بالمظهر العائلي لضمان الأمن النفسي لأطفالها

بالرغم من سوء العلاقات الزوجية ، وفي محاولة من السيدة / س للتغلب على هذه الظروف النفسية المجهدة انخرطت فى بعض الأنشطة الرياضية المرهقة التى ساعدت كثيرا فى تخفيف آثار الإحساس بالإحباط واليأس .

ويرجع السبب فى هذا التغيير إلى بعض التغيرات الكيميائية التى تحدث فى المخ . فعند الدخول فى مسابقات تنافسية كالرغبة فى الفوز فى نهائيات مسابقات تنافسية يستجيب الجسم بإنتاج مادة الأدرينالين ذات التأثير الهائل فى التنبيه والحث الذى يستمر لمدة من الزمن . وعند تعرض الإنسان لظروف أطول من الإحباط واليأس يفرز الجسم مواد أخرى تعرف بالكورتيزون (STERIODS) التى تساعدنا فى التغلب على المشكلات . والواقع أنها مواد مساعدة فقط ولكن زيادتها فى الجسم ولفترة طويلة يؤدي إلى تأثير مدمر على الصحة لتدخلها المباشر فى جهاز المناعة وأجهزة الدفاع الأخرى ، ولذلك يجب التحكم فى انفعالنا حتى نفرز هذه المواد بحكمة .

استطاعت السيدة / س التغلب على مشكلاتها الأسرية بإنتاج كميات كبيرة من الأدرينالين بممارسة الرياضة العنيفة وتقليل إنتاج الكورتيزون الزائد ... (STERIODS) .

من المثال السابق يتضح ضرورة اتخاذ إجراءات وقائية قوية لمجابهة حالات الإحباط والإجهاد الناتجة من التعرض لظروف معيشية معقدة أو المرور بأزمات نفسية .

تحديد السبب الرئيسى للشعور بالإحباط :

الخطوة الأولى :

الدراسة المتأنية لجميع ظروف حياتنا اليومية وتحديد العوامل المعاكسة

الخطوة الثانية :

تعلم الوسائل الصحيحة للتعامل مع عوامل الإحباط . وتحليل أسباب الظروف المعاكسة يمكن التعرف بكل دقة على العوامل التى يمكن مجابهتها بسرعة

والتغلب عليها ، والعوامل التى يصعب التغلب عليها فى الوقت الحالى وتحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد لمواجهتها .

السيد / م ٤١ سنة يعمل محاسبا و يعول ٣ أطفال وزوجة تعمل فى الفترة المسائية فى محل لبيع العطور . ونظرا لعودتها المتأخرة ليلا فإن الزوج مضطر للاستيقاظ مبكرا لتجهيز وجبة الإفطار لأبنائه وتحضير كوب من الشاي لزوجته، واعتاد **السيد / م** على تناول قطعة من (العيش) التوست أثناء القيام بواجباته المنزلية وأحيانا يهمل وجبة الإفطار بالكامل . تتميز ابنته الصغرى بالشقاوة وتثير الكثير من الضوضاء فى الفترة الصباحية بصورة تفقد **السيد / م** القدرة على التركيز وتجميع شتات ذهنه للتفكير فى الأعمال المتوقع أداؤها طوال اليوم. يقوم **السيد / م** باصطحاب أولاده فى السيارة لتوصيلهم إلى المدرسة وكثيرا ما يكون الطريق مزدحما ، والنتيجة الوصول إلى مكان عمله متأخرا لوضع دقائق يوميا .

السيد / م يعانى من مشكلة أخرى فهو يكره وظيفته كمحاسب حيث اضطرته ظروف المجموع فى الثانوية وكذا رغبة والده الملحة إلى دخول كلية التجارة التى يكره موادها ، وحصل فى النهاية على البكالوريوس ، والتحق فى وظيفة محاسب وهو كاره بالكامل لعمله . والواقع أنه يشغل وظيفة تحقق له دخلا مناسباً ولكنه لا يحبها . نجح أخيراً فى الحصول على وظيفة جديدة تتناسب مع ميوله ولكن تعرض لنقص حاد فى دخله ، ودخل فى دوامة ضرورة توفير مصاريف التعليم والمحافظة على مستوى المعيشة السابق. وإزاء هذه الظروف اتفق **السيد / م** مع إحدى دور الصحف المتخصصة على كتابة مقالات فى الاقتصاد وقرر كتابة هذه المقالات ليلا عقب العودة مجهدا من العمل . وكثيرا ما يضطر لقضاء أوقات طويلة فى مساعدة أولاده الثلاثة فى مذاكرة دروسهم المدرسية . وبالرغم من السعادة الزوجية التى تخيم على المنزل إلا أن **السيد / م** فقد خلال الـ ١٨ شهر الأخيرة القدرة على ممارسة الواجبات الزوجية مع زوجته ، ووجد الزوج صعوبة بالغة فى مناقشة الأمر . وأخيرا تعرض **السيد / م** إلى الوقوع فى كارثة الإحساس بالإجهاد واستنزاف القوى والإحباط .

تعتبر حالة **السيد / م** من الحالات الشائعة الحدوث فى العصر الحديث ، ولا عجب أن يصاب **السيد / م** بالصداع النصفى .

قام الطبيب المعالج بدراسة ظروف حياة السيد / م ونصحه كخطوة أولى بالاستيقاظ مبكرا عن مواعيد المعتاد بربع ساعة ليتيح لنفسه الفرصة للإفطار على هدوء ومهل والوصول إلى مكتبه في وقت مناسب . طلب السيد / م من زوجته تقسيم عملية توصيل الأطفال إلى المدرسة بحيث يتولى المسئولية يوما ، وتقوم زوجته بالمهمة في اليوم التالي . وبهذه التغييرات البسيطة في نظام الحياة تغلب السيد / م على بعض مشكلاته .

بالنسبة للمشكلات المالية واجه السيد / م صعوبة في التخلص منها ونصحه الطبيب المعالج باتخاذ خطوات أكثر إيجابية لمواجهة المشكلة وضرورة التناقص مع زوجته في هدوء لدفعها لأداء أدوار أخرى خاصة في الواجبات المنزلية وتوفير النفقات والمشاركة في متابعة الواجبات المدرسية للأطفال . ولا ندعى أن هذه الخطوات تكفى وحدها لتخفيف المشكلة ولكننا نؤكد أن مجرد القيام ببعض التغييرات في نظام الحياة يكفى أحيانا لتخفيف آثار التوتر النفسى والعصبى . ونظرا لأن ظروف الحياة العصرية تحتم التعرض للإرهاق والإجهاد النفسى لذا يلزم اتخاذ خطوة إيجابية أخرى تنحصر في ضرورة تعلم الطريقة المثلى للتعاش مع هذه المشكلات بهدوء بحيث لا تكون لها السيطرة الكاملة والهيمنة على أسلوب المعيشة .

خطة من ١٣ قاعدة أساسية للسيطرة على عوامل الإجهاد

ينحصر مفتاح النجاح للتغلب على أسباب التوتر العصبى والإحساس بالإحباط والإجهاد فى التفكير الإيجابى لمواجهة أسباب المشكلة . ونقدم فيما يلى بعض النصائح المفيدة لاكتساب عادة التفكير الإيجابى .

١ - التفكير يوميا فى الجوانب المضيئة فى حياتك :

كلنا يحتاج إلى فترة من الراحة الذهنية يوميا . امنح نفسك يوميا فترات للصفاء ذهنى مهما كانت الظروف المعاكسة . فمن الضرورى الخلود إلى الراحة ، مارس لفترة قصيرة أى هواية محببة لنفسك . طالع كتابا أو مجلة . كافئ نفسك بحمام ساخن . تعود على زيارة الأقارب والأصحاب مرة فى

الأسبوع : مارس رياضة اليوجا . تعلم الطريقة المثلى للاسترخاء . شاهد برنامجا مسليا فى التلفزيون وعلى وجه العموم ابدل الجهد فى ابعاد الأفكار السينة عن ذهنك والتفكير فى أمور أخرى .

٢ - قاوم الأفكار السلبية فى وقت مبكر :

عندما تشعر أنك على وشك الوقوع فى مآزق مدمر لحالتك النفسية . امنح نفسك وقتا للتفكير فى مواجهة المشكلة قبل حدوثها . قد يبدو الأمر صعبا فى البداية ولكن بممارسة التجربة والإصرار على تنفيذها يتحول الأمر إلى عادة مكتسبة .

٣ - التنفيس الفورى عن المشاعر المكبوتة :

الشعور بالغضب وكتم المشاعر دون بذل المحاولة للتنفيس عن بركان الغيظ يؤدى فى النهاية إلى عواقب وخيمة تؤثر سلبيا على كفاءة الجهاز المناعى . والطريقة المناسبة هى الإسراع بالتعبير عن الغضب . عبر عن آرائك على الفور بأسلوب هادئ . لا تبذل المحاولات فى كبت الانفعال . عبر عن مشاعرك ولكن فى هدوء قدر المستطاع .

٤ - لا تجعل حادثة مؤلمة عارضة تؤثر فى مزاجك طوال اليوم :

إن الجدل العنيف أو المشاجرة مع أحد المعارف أو أهل البيت لا يعنى الفشل أو الوقوع فريسة للهم والقلق بقية اليوم . اعلم أن لكل شخص طريقته الخاصة فى التفكير . انس الموضوع على الفور . واعلم أن مرور الأيام وحدها كفىل بعلاج أسباب الشجار فى كثير من الأحيان . وباختصار لا تحاول تضخيم الأمور وتجسيم الأحداث بصورة أكبر من حجمها الحقيقى .

٥ - شجع نفسك :

عندما تتجح فى عمل ما ، كافئ نفسك على الفور . لا مانع من احتساء شراب منعش ، أو تناول قطعة من الشيكولاتة ، أو التريض على شاطئ النيل .

٦ - تمتع بالساعة الأولى من كل صباح :

إن تنفيذ ذلك يؤثر بطريقة إيجابية على المزاج العام طوال اليوم . امنح نفسك عشر دقائق إضافية على السرير قبل البدء في ممارسة أعمال اليوم . هذا العمل كفيل باراحة أعصابك وتجهيزك نفسيا لاستقبال الحوادث اليومية . تناول الفطور يوميا بهدوء، و تمتع بتصفح الجريدة وقراءة العناوين الرئيسية. وهكذا يمكنك مواجهة مشكلات اليوم بصدر رحب ونفس راضية .

٧ - ضع خطة مسبقة لبرنامج اليوم .

خطط في مساء كل يوم برنامج اليوم التالي . اكتب في ورقة الأعمال التي تتوى تنفيذها ، وعندما تجد أن البرنامج محتشد بالكثير من الأعمال رتب هذه الأعمال وفقا لأهميتها وأجل بعضها إلى اليوم التالي .

٨ - تعلم الفصل بين المشكلات .

بمعنى عدم الخلط بين مشكلات المنزل ومشكلات العمل . تعلم أن تتسى بصفة قطعية جميع مشكلات العمل بمجرد الانتهاء منه . وافعل نفس الشيء مع مشكلاتك المنزلية . لا تجعل مشكلات المنزل تؤثر على أدائك في العمل أو العكس .

٩ - تعلم أحلام اليقظة :

أثناء اليوم ، تعلم تخصيص بعض الوقت للتفكير الهادئ ، اترك العنان لأحلامك وتخيلاتك للانطلاق . فكر في الجوانب الإيجابية في حياتك . ركز التفكير في أسباب السعادة وأهمل الأفكار السلبية .

١٠ - فكر في طريقة للتنفيس عن مشاعرك المكبوتة :

تعتبر الرياضة أفضل طريقة لذلك . مارس لعبة كرة القدم كرة السلة أو البلياردو ، أو التنس ، أو أى رياضة أخرى .

١١ - اترك لنفسك الحرية للضحك :

اضحك بقوة كلما أتحت لك الفرصة . من الصعب تنفيذ ذلك في كل وقت .

اكتف بالابتسام فى الوقت المناسب وأعلم أن ذلك يدعم جهازك المناعى ،
والابتسامة تعطى نفس تأثير الضحكة .

١٢ - النوم :

من المعروف أن النوم يساعد على إعادة النشاط والحيوية للجسم . ولهذا
السبب كثيرا ما نذهب إلى النوم ونحن نشعر بصداق قاتل تختفى آثاره بالكامل
عند الاستيقاظ . ولهذا السبب ندعوك لأخذ راحتك فى النوم .

إن اتباع هذه القواعد الاثنتى عشرة أمر سهل وبسيط ونتائجه مؤكدة فى وقت
قصير ، وكل ما هو مطلوب هو القليل من المجهود ، فعليك أن تشغل نفسك بما
يدور حولك بدلا من أن تتغمس فى تفكير مقلق ، وعليك أن تكون أكثر إيجابية
مع من حولك من الناس الذين تعمل معهم أو تحتك بهم .

وعليك أن تتوقع أن الحياة فى تغير مستمر ، وأن يكون ذلك بمثابة تنبيه لك
وحافز على أن تطور نفسك باستمرار ، فلا مانع من أن تلتحق بعمل آخر تحبه ،
ويكون ذلك حافزا على شغل أوقات فراغك وإبعادك عن الوسواس ، وفى نفس
الوقت يكون حلا لمشكلاتك المالية .

وعلى الرغم من أننا لا نستطيع تجنب الإجهاد ، إلا أننا يجب أن نتعلم كيف
نعيش معه بنجاح بدلا من أن نتركه يتغلب علينا ويدمرنا ذهنيا وبدنيا . ونظرا
لوجود فروق واختلافات فى شخصيات الناس فمن الصعب إيجاد حل لكل
مشكلة، ولكن يجب أن نطرح جانبا من حياتنا الاجتهادات غير المفيدة ، وغير
المرغوبة ونوازن بين الإجهاد الذى يودى إلى عمل مفيد ، وذلك السلبي الذى لا
يفيد بل يحطم ويدمر .

والأمثلة المشروحة فى هذا الفصل أوضحت إن أشخاصا يعانون من الصداق
بسبب أنواع مختلفة من الإجهاد تم التغلب عليها بعد ما تفهموا أسباب مشكلاتهم
المباشرة والمؤدية إلى الإجهاد و استطاعوا تغيير نمط حياتهم وتفاعلم إزاء هذه
المشكلات ، واختفى الصداق نهائيا .

الفصل الخامس

التدريبات الرياضية التي تقوى جهاز المناعة



ممارسة بعض التدريبات الرياضية يدعم الجهاز المناعي بصورة مباشرة ، وبجانب النصائح السابقة والتغذية المتوازنة تلعب ممارسة الرياضة دورا مهما فى تدعيم جهاز المناعة . وقد علمنا مما سبق أن ممارسة الرياضة تؤدى إلى زيادة الخلايا الليمفاوية (ت) (T lymphocytes) فى تيار الدم الحيوى والمهم لصحة الجسم . إن إحباط الجهاز المناعي للجسم يؤدى إلى ظهور أنواع عديدة من الصداع ، لذلك من المهم جدا تنشيط جهاز المناعة .

رياضة المشى :

تعتبر حالة السيد / (ط) ٥٧ سنة الذى يمتلك محلا لبيع المجوهرات ، نموذجا مثاليا لفائدة رياضة المشى . وصل السيد / (ط) إلى عيادة الطبيب يشكو من صداع مؤلم تزداد حدته أثناء النهار . يمتلك السيد / (ط) مشروعا ناجحا ، ولا يعانى من ضغط العمل ، ويتناول وجبات غذائية متوازنة ولكن لا يمارس أى نوع من الرياضة ، يتوافر لديه العديد من العملاء ويفضل قضاء اليوم معهم ، ولا يغادر المحل على الإطلاق ، اقترح الطبيب المعالج على السيد (ط) ممارسة رياضة المشى لمدة عشرين دقيقة يوميا بعد تناول وجبة الغداء . استجاب المريض لنصائح الطبيب وكانت النتيجة مذهشة . والواقع أنه لا يمكن شفاء جميع حالات الصداع بهذه الطريقة السهلة ولكن هذا يعطى صورة صحيحة عن الفائدة القصوى لممارسة بعض التدريبات الرياضية الخفيفة . ونحن هنا لا نتحدث عن الرياضة الفعلية ولكننا نتحدث عن بعض التدريبات الخفيفة التى يمكن ممارستها فى المنزل أو فى العمل . وقد كان الإنسان قديما متعودا على أداء العديد من

الأنشطة العادية منها المشى لمسافات طويلة على الأرجل للانتقال من مكان لآخر ولكننا فى العصر الحديث ومع التقدم العلمى أصبحنا نبذل أقل قدر ممكن من النشاط . حيث يستخدم الجميع وسائل المواصلات والسيارات الخاصة للوصول إلى مكان العمل و يستخدم المصاعد حتى باب المكتب، وأهملنا نهائيا المشى أو صعود السلالم ، وفى المنزل تعودت ربات المنازل على استخدام الغسالات الكهربائية فى غسل الملابس والأطباق واستخدام المكنسة الكهربائية فى تنظيف المنازل ، حتى عمليات الطهى المعتادة تحولت إلى استخدام الأفران والخلاطات الكهربائية والمفارم فى إعداد اللحم . وهكذا حرمتنا المدنية والحضارة الحديثة من أبسط أنواع الرياضة حتى وصل الأمر إلى استخدام الريموت كمنترول فى تشغيل الأجهزة التلفزيونية ونحن قابعون فى كراسى مريحة (أثبتت الإحصائيات الحديثة أن الإنسان العصرى يقضى حوالى ١٥ عاما من عمره أمام أجهزة التليفزيون) .

ونحن هنا ندعو بكل شدة إلى ممارسة أبسط أنواع الرياضة لتعويض هذا الكسل الذى أصاب الإنسان .

السباحة :

تعانى السيدة / (ف) (٣٦ سنة) من صداع مؤلم . بالرغم من تناولها أغذية متوازنة ولكن يقتصر نشاطها اليومى على مشوار قصير لتسوق متطلبات المنزل من المحلات المجاورة لمنزلها . مارست السيدة / (ف) النشاط الرياضى فى أيام الشباب وكانت ضمن فريق الكرة الطائرة بالمدرسة والجامعة . ولكنها امتنعت عن ممارسة الرياضة عقب حصولها على الشهادة الجامعية حيث التحقت بالعمل فى أحد المصانع ، وانتهت منذ هذه اللحظة علاقتها بالرياضة . ولا شك أن الكثيرين يتعرضون لحالة الانقطاع المفاجئ عن ممارسة الرياضة ، وبدءا من سن الثلاثين يعتقد البعض أنه من غير الملائم الدخول فى مسابقات رياضية تنافسية مع من هم أصغر سنا . كلنا نمارس الرياضة فى سن صغيرة ونتوقف بمجرد الالتحاق بالعمل والانشغال بأمور الحياة اليومية ، وكثيرا ما يتغير نظام حياتنا والنتيجة التعرض لكل أنواع الأمراض بما فيها الإحساس بالصداع .

قام الطبيب المعالج بشرح الحالة للمريضة وتعجبت السيدة / (ف) عندما طالبا الطبيب بضرورة ممارسة الرياضة وتساءلت عن نوع الرياضة الذى يتناسب مع سنها ، شرح لها الطبيب المعالج الحالة بأن الإحساس بالشيخوخة وكبر السن عملية طبيعية لا يمكن إيقافها ، ولكننا نملك القدرة على إبطائها وتأجيلها بممارسة أنشطة رياضية مختلفة وبطريقة منتظمة كالسباحة وبهذه الطريقة يمكننا الاحتفاظ بنشاطنا الذهنى علاوة على تقوية البنيان العضلى لجسمنا الأمر الذى يعود بالفائدة على القلب والرئتين وتدعيم جهازها المناعى .

يبدو الحديث معقولا ومنطقيا من الناحية النظرية ولكن يبدو أن التطبيق العملى أمر صعب . واقترح الطبيب المعالج على السيدة / ف ضرورة الانخراط مع مجموعة من السيدات من نفس عمرها ممن يعانون من نفس المشكلة وتشجيعهن على ممارسة بعض الرياضات الخفيفة التى تتناسب مع أعمارهن مثل التريض والمشى . اقتنعت السيدة / ف وانصاعت للنصيحة و كانت النتيجة مدهشة مع اختفاء كل أعراض الصداع .

السيد / ح ٤٠ سنة تقتضى ظروف عمله السهر فى وريديات ليلية ونظم حياته منذ أمد طويل على الاستغراق فى النوم معظم النهار . يعانى السيد / ح من زيادة فى الوزن ويدخن حوالى ٢٠ سيجارة يوميا ، ويشكو فى الأيام الأخيرة من الصداع النصفى . أدرك السيد / (ح) أن سبب الصداع مرجعه الأساسى نظام حياته ، وهكذا قرر الامتناع عن التدخين وغير من نظام غذائه المعتاد وفكر فى ممارسة نوع من الرياضة يتناسب مع سنه . وواجهته مشكلة عدم القدرة على الدخول فى منافسات رياضية ، لعدم وجود شخص فى سنه يمكنه المشاركة فى الألعاب الرياضية كما أنه يعمل فى مواعيد لا تتناسب مع الكثيرين . لذا قرر أن يمارس رياضة تتناسب مع ظروفه الحياتية . واختار رياضة السباحة لمسافات تتفق مع ظروفه الصحية . وقد كان السيد / (ح) يمارس الرياضة أثناء دراسته الجامعية وتوقف فجأة عن ممارسة الألعاب الرياضية بمجرد تخرجه فى الجامعة وظل عشرين عاما كاملة بعيدا عن ممارسة أى نشاط رياضى خلد أثناءها إلى حياة الراحة والدعة والسكون . ولا شك أن العودة إلى ممارسة الرياضة العنيفة فجأة قد يؤدى إلى نتائج سيئة لذا ننصح بالعودة التدريجية .

ركوب (البسكليت) الدراجة :

تعتبر رياضة ركوب (البسكليت) من الرياضات المفيدة للغاية لكبار السن . وهى رياضة يمكنك أداءها بمفردك أو بصحبة مجموعة من الرفاق . مارس السباحة كلما سنحت أمامك الفرصة المناسبة . اجتهد فى ممارسة رياضة الجرى البطيء . يوجد العديد من الأنشطة الرياضية التى تساعد فى تدعيم جهاز المناعة فى جسمك . يمكنك تنفيذ تشكيلة متنوعة من الرياضة وذلك بأن تمارس يوماً رياضة ركوب (البسكليت) ويوماً آخر مارس رياضة المشى أو الركض و فى اليوم الثالث مارس السباحة دفعا للملل .

أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة كل أسبوع تفى بالغرض وتكفى لتلبية احتياجات جهاز المناعة وتقوية القلب . ومع ذلك يجب أن تعرف أن ممارسة رياضة السباحة لمدة ٣٠ دقيقة تحتاج لمجهود أكبر بكثير عن الذى تحتاجه ممارسة رياضة المشى أو الركض . ومع ذلك توجد طريقة حسابية بسيطة يمكن استخدامها كأساس جيد لمعرفة الزمن المناسب لممارسة الرياضة ، وتعتمد هذه الطريقة الحسابية على قياس معدلات النبض وهذه يمكن حسابها فى أوقات الراحة بوضع طرف الإصبع على الرسغ وتقاس عدد النبضات فى الدقيقة وهى تتراوح ما بين ٣٥ - ٩٠ نبضة فى الدقيقة . وعند ممارسة الرياضة تزداد سرعة النبض ليضخ القلب كميات أكبر من الدم إلى العضلات ولذا يفضل ممارسة الرياضة على شكل تدريجى خاصة عند الابتعاد عن التدريبات الرياضية لفترة طويلة . وأفضل طريقة للحساب هى طرح العمر من ٢٢٠ (٢٢٠ - العمر) وهذا يعطى أقصى معدل للنبض يمكن للقلب أدائه . ولتضرب مثلاً برجل عمره ٤٠ عاماً فيكون أقصى معدل للنبضة (٢٢٠ - ٤٠ = ١٨٠) ولكن بالنسبة لرجل عمره ٢٠ عاماً فيكون أقصى معدل للنبضة (٢٢٠ - ٤٠ = ٢٠٠) وبالنسبة لرجل عمره ٦٥ يكون المعدل ٢٢٠ - ٦٥ = ١٥٥ (راجع الجدول الآتى) . ولتحقيق أقصى استفادة من ممارسة الرياضة يجب الحرص على أن

يكون معدل النبضة للقلب عند حدود ٧٥% من المعدلات السابقة .

وبناء على المعلومات السابقة يكون المعدل بالنسبة لرجل عمره ٢٠ سنة مساويا

$$١٥٠ = \frac{٧٥ \times ٢٠٠}{١٠٠}$$

$$١٣٥ = \frac{٧٥ \times ١٨٠}{١٠٠} = \text{سنة } ٤٠$$

$$١١٦ = \frac{٧٥ \times ١٥٥}{١٠٠} = \text{سنة } ٦٥$$

جدول لبيان معدلات النبض أثناء ممارسة الرياضة

معدل نبض القلب للتوصول إلى أقصى استفادة	أقصى معدل للنبض	العمر
١٥٠	٢٢٠	٢٠
١٤٤	١٩٠	٣٠
١٣٥	١٨٠	٤٠
١٢٧	١٧٠	٥٠
١٢٠	١٦٠	٦٠
١١٢	١٥٠	٧٠

كيف تساعد الرياضة على مقاومة الأمراض ؟

- ١- تعمل الرياضة على انقباض مجموعات كبيرة من العضلات بصورة منتظمة فيساعد ذلك على انقباض القلب أيضا بصورة منتظمة .
- ٢- يساعد المجهود العضلي على احتراق الكوليسترول والدهون الزائدة في الجسم وبذلك يقي للجسم من أخطارها مثل تصلب الشرايين .
- ٣- يحتاج انقباض العضلات إلى المزيد من الدم فيؤدي ذلك إلى حدوث اتساع في الأوعية الدموية مما يقلل من ضغط الدم المرتفع ويحسن من أداء الدورة الدموية الطرفية .
- ٤- تساعد الرياضة على تنبيه الجهاز المناعي للجسم وزيادة إفراز الخلايا الليمفاوية (ت) .
- ٥- زيادة عدد مرات التنفس يساعد على الحصول على كمية كبيرة من الأكسجين وزيادة كفاءة الرئتين .
- ٦- تساعد الرياضة على تحسين حركة الأمعاء مما يؤدي إلى منع ظهور الانتفاخ والتخلص من الفضلات ، ولذلك أثر كبير في تخفيف الصداع حيث إن امتصاص هذه المواد السامة يساعد على حدوث الصداع ، ويلاحظ ذلك في حالات الإمساك ، فالرياضة تمنع حدوث الإمساك .
- ٧- تساعد الرياضة على إفراز كميات كبيرة من العرق والبول حيث يساعد ذلك على تحسين وظيفة الكليتين والتخلص من أكبر قدر ممكن من المواد والفضلات السامة ، ولذلك أثر كبير في تخفيف حدة الصداع .



علاج الصداع

الصداع بسبب التوتر العضلي

سبق في الفصول السابقة شرح هذا النوع من الصداع . وفيه يشعر المرء وكأن ثقلا رهيبا يجثم على قمة الرأس ، أو يشعر كأن رباطا عاصرا يلتف حول رأسه بشدة . وللأسف ينجح الدواء فى علاج هذه الحالة بصفة مؤقتة ولكن سرعان ما يعاود الإحساس بالصداع . ويعتبر التوتر هو العامل الرئيسى المسبب للمرض ، ولا تقتصر الحالة على الإحساس بالتوتر والشد فى الرأس فقط ، ولكن يمتد التأثير على العضلات أيضا فى جميع أجزاء الجسم . وعندما تتبع الإرشادات الموضحة فى الفصول السابقة فنادرا ما تحدث الإصابة بالصداع . ويشمل ذلك تغيير نظام الحياة الأمر الذى قد يستغرق زمنا .

توجد علاقة بين الإصابة بالصداع والأوقات التى تعاني منها من التوتر والإجهاد أو انهيار المستوى الغذائى ويستلزم العلاج عندئذ اتباع وسائل صحيحة للتخلص من التوتر العضلي . وتعتبر حالة السيدة / هـ مثلا حيا لتوضيح طريقة العلاج .

تعانى السيدة / هـ ٣٥ سنة من حالة صداع مرجعها الأساسى التوتر العضلي .

كانت تعمل سكرتيرة وفكرت فى تغيير عملها فى محاولة منها لتحسين مستوى المعيشة لها ولطفليها . وبدأت فى إدارة مشروع خاص بها ، الأمر الذى استلزم ضرورة وجودها فى مكان العمل فى الوقت الذى يعود فيه الأطفال من المدرسة ويقضون وقتا طويلا بمفردهم فى المنزل فى انتظار عودة الأم التى مارست جهودا جبارة لإنجاح المشروع ، ولكن للأسف كان العائد المادى من

المشروع يكفى بالكاد لتغطية نفقات الأسرة ، وعلى الرغم من أنها كانت تتناول غذاء ممتازا وأنها كانت منتظمة فى تلقى دروس اليوجا مرة كل أسبوع إلا أنها أدركت أن مشكلتها الوحيدة كانت تكمن فى التوتر . ووقعت السيدة / هـ فى دوامة الإرهاق فى العمل والمنزل . وقدم الطبيب المعالج النصائح التالية لعلاج حالات الصداع التى تعانى منها :

- تمارين التنفس :

التنفس عملية حيوية ومهمة ، ونحن ننتفس بطرق مختلفة وفقا لاحتياجاتنا فى وقت معين . فعند النوم يكون التنفس بطيئا وعميقا أما عند بذل مجهود يكون التنفس ضحلا وسريعا حيث يتمدد النصف العلوى فقط من الرئتين وعند الغضب يكون التنفس متلاحقا وسريعا . ولكن فى أوقات الراحة يكون التنفس هادئا منتظما ولطيفا . وهكذا يتغير نظام التنفس وفقا للحالة العامة للجسم . ويمكن للإنسان التحكم بوسائل متنوعة فى نظام التنفس وكلها تتميز بالسهولة وبذلك فإنه بتغيير طريقة التنفس نستطيع أن تغير الوضع من حالة الإجهاد والتوتر إلى الاسترخاء ، ومن الاسترخاء إلى النوم ، وبذلك يمكن التحكم فى المواقف الصعبة وتخفيف حدة الضغوط والصداع على الرغم من سير الأمور بنجاح .

طريقة التحكم فى التنفس سهلة وتبدأ الطريقة بأن تجلس باسترخاء على الكرسي ، ثم تأخذ خمس حركات (شهيق وزفير) عميقة ، وبانتهاء هذه الخطوة تصبح جاهزا للبدء فى مرحلة الاسترخاء . خذ شهيقا عميقا وانتظر لحظة تبدأ بعدها فى أداء عملية الزفير فى بطء بنفس الطريقة التى تقوم بها بتفريغ بالونة بالكامل من كل الهواء المحبوس بها . اسمح لرئتك بإعادة الملء بالهواء دون أن تبذل أى مجهود إضافى من جانبك . والواقع أنك قمت بتفريغ معظم آثار التوتر ، والإجهاد أثناء عملية الزفير .

وبتكرار الدورة السابقة تشعر بعدها بالراحة والتخلص من معظم آثار التوتر ، وبالتالي يخفى الإحساس بالصداع . وبعد مرور دقيقتين أو ثلاثة يشعر المريض بتحسن بالغ .

- الاسترخاء :

يجب اتباع تمارين الاسترخاء بمصاحبة تمارين التنفس السابقة ، ولا يتطلب ذلك أكثر من ١٠ - ١٥ دقيقة مرتين فى الأسبوع ، وبتكرار الممارسة تقل المدة وتزيد الفائدة .

يوجد طريقتان للاسترخاء :

- الطريقة الأولى :

- الاستلقاء على الظهر مع وضع وسادة تحت الرأس وبهذه الطريقة تحافظ على بقاء العمود الفقرى والرقبة فى وضع مستقيم أثناء الاسترخاء . اسحب ساقيك لترتفع الركبتان فى زاوية قائمة . يفضل وضع وسادة تحت الساقين . أغلق عينيك وخذ نفسا بطيئا منتظما (شهيقا وزفيرا) من خلال الأنف لمدة ٣-٤ دقائق .

- ابدل مجهودا مخلصا لإراحة عضلاتك ، ابدأ بقدميك ثم الارتفاع تدريجيا بجميع أجزاء الجسم حتى تنتهى بإراحة عضلات الرقبة والرأس . ويكون ذلك بتقليص العضلات أولا ثم إرخائها وكمثال لذلك ما يحدث عند تقليص عضلات الإبهام ثم إرخائها ، وبعدها الركبتان وهكذا حتى تصل إلى فروة الرأس التى تحتاج إلى القليل من التدليك بأطراف الأصابع . تستغرق هذه الطريقة ١٥ دقيقة، ثم قم بفرد ساقيك وانهض ببطء .

- الطريقة الثانية :

- الجلوس فى وضع مستقيم على الكرسي . الظهر مستقر تماما على مسند الكرسي ، تأكد من استقامة وضع العنق والعمود الفقرى . الأقدام مستقرة بثبات على الأرض . ضع اليدين تحت الإبطين . كرر التمرين السابق بنفس الطريقة السابق شرحها .

- أغلق عينيك . استمر فى تمارين التنفس العميق ٣-٤ دقائق .

- مارس تمارين الانقباض والارتخاء لعضلاتك بنفس الطريقة السابقة مبتدأ من

أصابع القدمين حتى تشمل الجسم كله . يجب ألا تقل مدة التمرين بالكامل عن ١٥ دقيقة ويمكن أداؤها بسهولة وأنت جالس في مكتبك أثناء العمل . وبهذه الطريقة يمكن الشفاء من الصداع خلال فترة زمنية قصيرة .

كثيرا ما يشتد الإحساس بالصداع على فترات من اليوم وخاصة فى الليل بصورة قاسية قد تحرمك من النوم . والواقع أن النوم وحده كثيرا ما يكفى للشفاء من الصداع لذا يعتبر من المفيد الاستفادة من إغفاءة قصيرة أثناء النهار . ولتنفيذ ذلك يمكن اتباع الخطوات التالية : خذ نفسا عميقا هادئا ببطء حتى تشعر بامتلاء الرئتين بالكامل وعند الزفير تخيل أنك تنفث هواء الزفير من فمك ليعود الهواء فى دائرة خيالية إلى فجوة فى معدتك . وعند الشهيق مرة أخرى يتدفق الهواء إلى الصدر ليملاً الرئتين الكامل . وأهم جزء فى هذه العمليات هو اشتراك المخ فى عمليات التخيل . احتفظ بصورة ذهنية فى المخ وتأكد أن ذهنك مشغول بصفة دائمة بهذه الدائرة الوهمية . جرب التجربة بنفسك بعدها تلاحظ أن عينيك تتابع بطريقة آلية هذه الدائرة من الفم إلى المعدة .

الاسترخاء النشط الفعال :

يحتاج البعض إلى إجراء تجارب أخرى للاسترخاء. ويعتبر التريض لفترة زمنية كافية للغاية لإزالة أسباب التوتر والإحساس بالراحة . كما أن الاشتراك فى مسابقات رياضية تنافسية أو فى مباراة قدم مرتين فى الأسبوع أو ممارسة أى نشاط رياضى يكفى لتجديد النشاط .

وعلى أية حال جميع الأنشطة الرياضية تصلح لتفريغ أسباب التوتر وشفاء الذهن . ونحن نوصى بممارسة رياضة اليوجا بالذات ، واتباع نماذج خاصة للحركة والقيام بتمارين التنفس يمكن قطع دابر الصداع والإحساس بالألم ويزودك بطاقة أكبر . وتعتبر حركات اليوجا ذات فائدة قصوى ويكفى ممارستها لمدة ١٠ دقائق يوميا لحماية الجسم من التيبس الذى يؤدي إلى الصداع . ويفضل أداؤها فى صورة جماعية فى أحد النوادي .

تدليك فروة الرأس

يمكن علاج نوبات الصداع الشديدة بتدليك فروة الرأس ، ويتم ذلك على ٣ خطوات :

١- أغلق العينين - خذ شهيقا عميقا من الأنف وتخلص من هواء الزفير من الفم. ضع يديك على منتصف الجبهة فوق الحاجبين مباشرة - ادعك بقوة فى الاتجاه نحو الخارج .

٢- استمر فى إغلاق العينين - خذ شهيقا أكثر عمقا- ضع أصابعك الوسطى على الجانب العلوى لكل عين تحت الحاجب مباشرة- اضغط بقوة فى الاتجاه نحو الداخل . كرر الضغط خمس مرات . كرر العمل السابق بالضغط فى كل الاتجاهات على امتداد عظمة الحاجب فى الاتجاه نحو الركن الخارجى ثم استكمل الضغط تحت العين .

٣- ذلك فروة الرأس بكلتا اليدين - ادعك بقوة ونشاط - لاشك أن عملية التدليك السابقة بسيطة وسهلة التنفيذ ولكنها فعالة فى التخلص من أسباب التوتر العضلى المسبب للإحساس بالصداع .

وسائل السيطرة والتغلب على الصداع الناتج من التوتر العضلى سبق شرحها، وتتحصر فى التحكم فى عمليات التنفس ، والاسترخاء ، وتدليك فروة الرأس وكلها وسائل سهلة يمكن تعلمها بسرعة وتنفيذها بسهولة سواء فى المنزل أو فى مكان العمل . وسنحاول فى هذا الكتاب شرح جميع الوسائل العلاجية الممكنة مع التركيز على شرح حالات مرضية لم يستطع أصحابها ممارسة العلاج بأنفسهم واحتاجوا إلى مساعدة خارجية .

السيدة / ن ٣٩ سنة ربة منزل ، تعاني من صداع شديد حرمها من الراحة أو الهدوء . ويتفق تاريخ المرض مع تاريخ فقد الزوج لوظيفته وما أعقب ذلك من مشكلات مالية صعبة ، و أصيب الزوج باليأس والإحباط وفقد الثقة فى نفسه وتحملت السيدة / ن جميع أعباء العائلة والإنفاق على جميع أفراد الأسرة بما فيهم الزوج . وأصرت السيدة / ن على المحافظة على المستوى الاجتماعى

للأسرة خاصة بالنسبة للأطفال ولم تشأ حرمانهم من المزايا السابقة ، ونزلت السيدة / ن إلى مجال العمل الأمر الذى أثر سلبيا على نفسية الزوج وانهار بالكامل وأصبح شديد العصبية ، وانعكس ذلك بالطبع على العلاقات الزوجية . وتحولت حياة السيدة / (ن) إلى جحيم لا يطاق وأصبح الصداع ملازما لها بصفة مستمرة ، ولجأت أخيرا إلى الطبيب الذى اقترح وسائل العلاج التالية :

- رد الفعل البيولوجى :

شرح الطبيب المعالج للسيدة / (ن) وجود شكل من العلاج يعتمد نجاحه على ضرورة تعريف المريض على طريقة عمل جزء معين من الجسم ، وبمقدار الإلمام الدقيق بهذه المعلومات توجد بعد ذلك بعض التدريبات التى تساعد على تغيير نشاط الجزء المسبب للمشكلة المرضية - وفى حالة السيدة / (ن) أشار الطبيب المعالج أن الصداع مرجعه الأساسى عضلات فروة الرأس . وبمجرد تحديد مواطن الداء تمكن الطبيب من تقديم العلاج المناسب .

يتم توصيل المريض إلى جهاز يقوم بتسجيل نشاط العضلات وفروة الرأس . ويظهر هذا النشاط على شكل ومضات ضوئية أو على شكل سماع صفارة منقطعة . ومن المعروف أن كل شخص يعانى من صداع مزمن يزداد عنده التوتر فى هذه العضلات وبناء عليه تظهر فى بداية الجلسة العديد من الومضات الضوئية المستمرة أو يسمع صوت الصفارة بشكل متلاحق . وبتدليك فروة الرأس وإراحة عضلاتها يتناقص عدد الومضات الضوئية بشكل واضح . ويرى بعض المعالجين تدليك فروة الرأس مباشرة دون الحاجة لاستخدام الجهاز بينما يرى البعض أن استخدام الجهاز أمام المريض يجعله يدرك على الفور مدى الفائدة التى تعود عليه من التدليك بمتابعة الومضات الضوئية ويساعد على زيادة ثقة المريض بنفسه والتأكد من إمكانية العلاج .

التشاور

استمعت السيدة / (ن) لنصائح الطبيب المعالج وتناقصت لديها نوبات الصداع بشكل كبير . ولكنها تحدث أحيانا خاصة فى أوقات تزايد الأزمات النفسية لدى زوجها. تشعر سيدة (ن) بتعاطف شديد نحو زوجها وتتفهم ظروفه ولكنها لا تتفهم على الوجه الصحيح أسباب الغضب الذى ينتابها عند التعامل مع زوجها .

قام الطبيب المعالج بشرح طريقة التشاور فى علاج حالتها وهى عبارة عن عدة عمليات يقوم بها المريض يستطيع عن طريقها التدريب على استخدام وسائل معينة للسيطرة على العواطف والمشكلات التى تواجهه . لما كان كل شخص تقريبا قادرا على أن يقوم بدور الناصح أو المستشار إلا أنه يفضل اختيار شخص مؤهل ويعتبر الطبيب النفسى أفضل من يقوم بهذه الوظيفة .

قامت السيدة / (ن) بزيارة الطبيب النفسى مرتين فى الأسبوع لمدة شهر . وتعتمد طريقة العلاج على خطوتين هامتين :

الأولى : طمأنة المريض والاستماع الجيد لمشاكله الذى يساعد كثيرا فى معرفة السبب الرئيسى والتي على أساسها يتوافر لدى الطبيب معلومات وفيرة ومؤكدة عن أسرار معاناة المريض . **والخطوة التالية** وهى الأكثر فائدة وإيجابية ويتوقف نجاحها على السلوك الذى يتبعه الطبيب المعالج . حيث يتعرف على المشكلة ويقترح عدة طرق للتصرف السليم إزاءها . وبالنسبة لمشكلة السيدة / (ن) فهى تنحصر المشكلة فى إحساسها المتضارب تجاه زوجها حيث تشعر بالضيق من تصرفاته السلبية تجاه علاج المشكلة والتصدى لها . فى الوقت ذاته تشعر بالتعاطف والحب تجاه زوجها أبى أولادها .

تسبب هذا الشعور المتضارب فى إرهاق نفسية السيدة / (ن) الأمر الذى أدى إلى الشعور بالصداع . قام الطبيب المعالج بإفهام السيدة / (ن) بالخطأ الذى تقع فيه لاشعوريا عند معاملة الزوج بجفاء ، الأمر الذى ينعكس على تصرفاته وعندما قامت الزوجة بتغيير طريقة التعامل مع زوجها وحاولت مناقشة الأمور معه منطقيا وبعقلانية وهدوء تغيرت على الفور نظرتة التشاؤمية وابتدأ فى اتخاذ خطوات أكثر إيجابية لحل مشكلاته .

بديها أن الأمور على أرض الواقع لا تسير بهذه البساطة ولكن التنفيذ يحتاج إلى جهد وصبر ، ومع ذلك نؤكد أن استشارة طبيب نفسى أو خبير أو حتى شخص آخر يتمتع بالحكمة والخبرة والدراية والقدرة على الاستماع الجيد وتقديم النصيحة الطيبة . نقول إن وجود هذا الشخص مهم وضرورى لعلاج الكثير من المشكلات والتي قد تبدو لنا مرهقة وفى هذه المشكلة نحن لا نعفى زوج السيد / (ن) من المسئولية ولاشك أنه يتحمل جزءا كبيرا من الأسباب التى أدت إلى سقوط السيدة / (ن) فى دوامة الإحساس بالصداع .

الفصل السابع

الصداع النصفي



يصاب مريض الصداع النصفي بالكآبة والتعاسة وقد يتسبب الصداع النصفي في تحطيم حياة المصاب. إلا أن علاجه بالطريقة الصحيحة يقضى عليه وسوف يكتشف المصابون به أنهم هم أنفسهم المسئولون عن أسبابه وعن علاجه .

السيدة / ن ٤٠ سنة موظفة بإحدى الشركات الكبرى . تبدأ أعراض الصداع النصفي بالإحساس في أول الأمر بأن حالتها الصحية العامة ليست على ما يرام ثم يبدأ ظهور ومضات ضوئية أمام العين مع فقد جزء من مجال الرؤية يتبعه إحساس مؤلم بصداع نصفي مع الغثيان والرغبة في التقيؤ . هذه الأعراض وحدها يتم تشخيصها على الفور بأنها حالة صداع نصفي . ذكرت السيدة / ن أن حالة الصداع لديها كثيرا ما يصاحبها تركيز الإحساس بالألم حول إحدى العينين . ويعتبر هذا العرض بالذات علامة مؤكدة على الإصابة بالصداع النصفي .

يعتبر تحديد نوع الصداع النصفي أول خطوة صحيحة للعلاج . قد يحدث الصداع النصفي لأسباب عشوائية ولكن على الأغلب توجد عوامل مشتركة ، وبالدراسة المتأنية لظروف الحياة للعديد من المرضى يمكن تحديد بعض العوامل المسببة للمرض .

من أمثلة ذلك ما تتعرض له معظم النساء للإحساس بالصداع قبل حلول موعد الدورة الشهرية بأيام قليلة أو قبلها مباشرة . تعودت السيدة / (ن) على تناول حبوب منع الحمل الذي ساهم في إصابتها بالصداع . وسرعان ما اختفى الصداع في فترة الحمل .

توجد حالات أخرى تصاب بالصداع النصفي في الإجازة الأسبوعية (الخميس والجمعة) ومع أنها تصاب بالصداع النصفي على فترات عشوائية طوال

الأسبوع إلا أن الإصابة فى عطلة الأسبوع دائمة ومستمرة . وكثيرا ما يتعرض مريض الصداع النصفى لفترات من النوم العميق . تعرضت السيدة / (ن) إلى فترات من النوم المتقلب حيث تستيقظ فى موعدها المعتاد لمدة دقائق ثم تعاود النوم العميق مرة أخرى .

و الواقع أن هذه المناورة البسيطة كثيرا ما تحقق النجاح فى علاج الإحساس بالصداع النصفى .

كثيرا ما تكون أشعة الشمس الساطعة مصدر إزعاج لمرضى الصداع النصفى الذين يتهيبون أيام الصيف الحارة . وكثيرا ما يتعرض سائقو السيارات لنوبات من الصداع النصفى عند السفر فى طريق طويل مفروش بأشعة الشمس الساطعة وننصح هؤلاء باستخدام زجاج غامق اللون لحجب أشعة الشمس .

يتعرض البعض للإحساس بالصداع النصفى فى مواسم الأعياد عقب تناول كميات ضخمة من الغذاء وقد يظهر الصداع النصفى بين الوجبات عندما ينخفض مستوى السكر فى الدم ، لذلك يجب تجنب الاستمرار فى الجوع الشديد وتناول القليل من الغذاء بين الوجبات الرئيسية .

يصاب المرء أحيانا بنوبة من الصداع النصفى عقب المرور بفترة طويلة من الإجهاد والتوتر النفسى وتبدأ الحالة بإحساس غامض بعدم انتظام الحالة الصحية والمزاج العام وعندها يتبأ المرء بأنه على وشك الوقوع فى مصيدة الصداع النصفى .

يعتبر المجهود البدنى الشاق أحد الأسباب المهمة للإصابة بالصداع النصفى . كثيرا ما يتعرض لاعبو الاسكواش أو غيرها من المباريات الرياضية التنافسية العنيفة لهذه النوبات وهنا عليه التغلب عليها بتناول أدوية معينة بعد استشارة الطبيب . مثل دواء الباراسيتامول (Paracetamol) .

يعتبر الغذاء أحد العوامل المهمة المسببة للإصابة بالصداع النصفى وكثيرا ما

تشفى بعض الحالات بمجرد التغيير فى النظام الغذائى . وتعتبر حالة السيدة / هـ ٣٤ سنة نمودجا مثاليا لشرح هذه الحالة . كانت السيدة / هـ تتعرض لنوبات من الصداع النصفى تحدث غالبا قبل حلول موعد الدورة الشهرية بأسبوع وكثيرا ما يصاحبها الرغبة فى التقيؤ . وكثيرا ما تبدأ نوبة الصداع بعد تناول وجبة الغداء مباشرة التى تتكون عادة من قطع الشيكولاتة وقطعة كبيرة من الجبن . وبمجرد التخلص من هذه الوجبات سرعان ما أحست السيدة / هـ بتحسن شديد فى حالتها الصحية وتباعدت الفترات بين نوبات المرض مع قلة حدتها . مارست السيدة / هـ العديد من الأنظمة الغذائية وخضعت لعدة تجارب وتبين لها أن الامتناع عن تناول القهوة والفواكه قبل موعد الدورة الشهرية بأسبوع ساعد كثيرا فى تخفيف حدة الصداع النصفى .

يوجد الكثير من الأغذية التى تحتوى على بعض المواد الكيماوية والتى تساعد على ظهور أعراض الصداع النصفى نذكر منها الموالح (البرتقال واليوسفى .. إلخ) الجبن ، الشيكولاتة ، القمح ، القهوة ، الخمر ، وتناول هذه الأغذية بكميات محدودة يساعد كثيرا على تقليل حدة المرض . ونؤكد أن تقليل هذه الأغذية لا يحقق الشفاء الكامل ولكنه يقلل بشكل كبير من نوبات الإصابة ، وعلى وجه العموم ، اجتهد فى ممارسة التجربة بنفسك لتتأكد من وجود علاقة بين أغذية معينة والإصابة بالصداع النصفى ، حاول بعد التأكد من ذلك بالتجربة بوجود علاقة الإقلال من تناول هذه الأغذية .

تبدأ أول خطوة لعلاج الصداع النصفى بإعداد مذكرة صغيرة تدون فيها الأوقات التى تشعر فيها بالصداع وتسجل تحتها كل الأغذية التى تم تناولها خلال الأربعة والعشرين ساعة السابقة . مع ضرورة التدقيق فى كفاية الأغذية التى تكرر التهامها بصفة منتظمة . فقد يكون هذا الغذاء هو السبب الرئيسى فى الإصابة بالصداع .

يبدأ العلاج بالصوم الحقيقى لمدة خمسة أيام بغرض تنظيف الجسم من أى آثار

لكيماويات من الأغذية الضارة ، و يكتفى خلال هذه الأيام بشرب الماء ويسمح بتناول الكمثرى ولحم الحمل . قد تبدو تشكيلة عجيبة ولكن ثبت بالتجربة العملية أنها أفضل ما يمكن تناوله خلال هذه الأيام الخمسة . وبعد مرور فترة الصيام السابقة تبدأ بتناول نوع واحد من الطعام ونراقب الحالة الصحية وعند اختفاء أعراض الصداع نبدأ فى تناول صنف آخر أما عند ظهور أى عرض مرضى فيجب حذف هذا الطعام من قائمة الأغذية المسموح بها . والواقع أن قائمة الطعام تحتوى على العديد من البدائل .

مارست السيدة / هـ بنجاح حيث قضت فترة الأيام الخمسة الأولى فى تناول الكمثرى ولحم الحمل وبعدها تناولت أطباق الدجاج والجزر والبطاطس وكانت النتيجة مرضية وفى صباح اليوم التالى تناولت كوبا من عصير الجريب فروت وأحست بعدها بأعراض خفيفة للصداع النصفى لم يستغرق وقتا طويلا .

وتناولت فى فترة الغداء طبقا من السلطة وشرائح اللحم البقري وفى اليوم التالى فى وجبة الإفطار عيش (توست) والنتيجة إحساس مؤلم بالصداع النصفى استمر طيلة اليوم . عادت السيدة / هـ للنظام القديم وتحسنت حالتها الصحية ومن الواضح من خلال التجربة أنها شديدة الحساسية للأغذية المحتوية على دقيق القمح أو الذرة . ويتجنب تناول هذه الأغذية شفيت السيدة / هـ بالكامل من الصداع النصفى .

بالتعرف على العوامل السابقة يمكن تجنب الإصابة بالصداع النصفى إلى حد كبير . مع ضرورة اتخاذ الإجراءات الوقائية السابق شرحها فى الفصل الثالث والرابع . ولنتابع معا حالة السيد / (ن) ٤٦ سنة مدير أحد المصانع . يجد صعوبة بالغة فى التخلص من أسباب التوتر والإجهاد نظرا لطبيعة عمله التى تحتم ضرورة تواجده المستمر والاشتراك الدائم فى اجتماعات وأعمال مرهقة . وهو منغمس فى العمل لأقصى درجة ولا يجد أى فرصة للاسترخاء أو التمتع بإجازة ولذلك السبب كثيرا ما يتعرض لنوبات الصداع النصفى . تعود السيد /

(ن) على تناول الأدوية المهدئة والمسكنات التي أدت إلى فقد قدرته على التركيز ولذا فهو دائم البحث عن طريق للشفاء من الصداع النصفي دون الحاجة لتناول أدوية . ونقدم فيما يلي بعض الاقتراحات المناسبة :

التخيلات

لما كان الضغط العصبى والإرهاق هما السبب الرئيسى لما يعانى منه السيدان من صداع نصفى فمن المنطقى أن ينحصر العلاج فى إيجاد وسائل مناسبة للتخلص من آثار هذه العوامل المرهقة . وجد الطبيب المعالج أن حالة السيد / (ن) مستعصية وبلغت حدا من العنف لا يصلح معه استخدام طريقة العلاج بالاسترخاء العادية فى علاج الحالة . ولذا نصحه باتباع طريقة أخرى تعتمد على تمرين المخ على استدعاء صور خيالية متتابعة لعلاج الحالة تماما بنفس الطريقة التى يتخيل فيها البطل الرياضى الفوز فى سباق المارثون ويتخيل سماع أصوات الجماهير المحتشدة وهى تزار بالهتاف له ويتخيل أيضا نفسه وهو واقف على منصة التتويج وقد فاز بالمركز الأول وحصل على الميدالية الذهبية . وثبت من التجارب أن القدرة على تنفيذ هذه التخيلات الذهنية يساعد كثيرا فى الشفاء من الصداع .

يحدث الإحساس بالصداع نتيجة انقباض الأوعية الدموية . ومن المفيد فى هذه الحالة أن يتخيل المريض وجود عدو وهمي يحاول الضغط على شرايينه وأنه يحاول دفع جيوشه لتدمير هذا العدو وأن معركة قاسية تدور الآن بين جيوشه وبين العدو الغاصب وأن طريق النصر ممهد وأنه على وشك الانتصار . جرب هذه الوسيلة . وسوف تبهرك النتائج .

ومن وسائل التخيل الناجحة أن تترك العنان لنفسك فى التفكير فى هدوء بأنك تمارس رياضة محببة أو أنك تقضى الوقت فى المصيف . تخيل أنك تستعد للسفر وفكر فى هدوء فى طريق الرحلة . وتخيل أنك جالس أمام البحر وأشعة الشمس تكسو المنطقة وأمواج البحر تتلاطم على الشاطئ .

استجاب السيد / (ن) لنصائح الطبيب المعالج وبمجرد الشعور بالعلامات الأولى للإصابة بالصداع ، يسارع بالاسترخاء على مقعده ويبدأ فى تخيل المعركة الدائرة الآن بين جيوشه والعدو الوهمى وما هى أفضل الوسائل للفوز بالمعركة ، وأحيانا ينطلق فى عالم الخيال فى رحلة ممتعة على شاطئ البحر . وفى جميع الحالات يشعر بتحسن كبير فى حالته الصحية .

التنويم المغناطيسى :

أثبتت الدراسات أن التنويم المغناطيسى يعتبر أفضل الطرق على الإطلاق لعلاج الصداع النصفى . وهى طريقة سهلة يمكن تعلمها بسرعة . وبالرغم من الفكرة السيئة التى تسيطر على أفكار الكثيرين منا بسبب المعالجة الخاطئة لهذا الموضوع فى وسائل الإعلام المختلفة مازال الكثيرون يعتقدون أنه بمجرد الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى فإن الشخص يفقد السيطرة بالكامل على إرادته ويقع تحت سيطرة الشخص القائم بعملية التنويم والحقيقة تخالف تماما هذه الصورة الزائفة ذلك لأن الواقع تحت تأثير التنويم المغناطيسى لا يمكن أن يقوم بأداء أعمال ضد إرادته الحرة . كما أنه لا يمكن أن يصرح بسر خاص به دون إرادته أيضا .

ويختلف الناس فى مقدار وقوعهم تحت سيطرة التنويم المغناطيسى إلا انه يمكن الجزم بأنه لا يوجد الشخص الذى لا يمكن تنويمه مغناطيسياً .

التنويم المغناطيسى هى حالة وسط تقع ما بين الاستيقاظ الكامل والاستغراق فى النوم وهى على العموم مرحلة من الاسترخاء الكامل . يستطيع الشخص القائم بعملية التنويم المغناطيسى الاتصال بالعقل الباطن وعندها يقوم المريض باستدعاء جميع الأحداث المخترنة فى العقل . وفى حالة اليقظة العادية توجد عادة العديد من المواقع التى تمنعنا من الاتصال بالأجزاء العميقة المخترنة فى العقل الباطن ، هذه المواقع تتداعى وتتهار عند الدخول فى تجربة التنويم المغناطيسى

السيدة / هـ ٤٥ سنة تعمل صحفية وزوجها يعمل مديرا لشركة دولية فى مجال الهندسة . ومن هنا يتضح أن كلا الزوجين له حياته الاجتماعية الخاصة . تزايدت هذه العلاقات الاجتماعية بشكل مثير عند الزوج خاصة فى الشهور الأخيرة إثر فوز الزوج بترقية ووجدت السيدة / هـ صعوبة كبيرة فى التوفيق بين متطلبات عملها والقيام بأعمالها المنزلية علاوة على ضرورة مشاركة زوجها فى علاقاته الاجتماعية المتشابكة التى تزايدت بشكل كبير فى الشهور الأخيرة .

وبدأت فى الدخول فى دوامة الإحساس بالصداع ، خاصة فى الليل . تعاطف معها الزوج فى أول الأمر ولكن سرعان ما فقد صبره فى الضغط عليها للمشاركة فى الحياة الاجتماعية . تناولت السيدة / هـ العديد من المسكنات والمهدئات بلا فائدة ودون تحسن ملحوظ .

اقترح الطبيب المعالج على السيدة / هـ تجربة التنويم المغناطيسى من خلال جلسات خلال ثلاثة أسابيع . بذل الطبيب المعالج مجهودات ضخمة فى إقناع السيدة / هـ وتشجيعها وإثبات أنها مهياة وقادرة بالفعل على ممارسة التجربة والدخول بسهولة فى مرحلة التنويم المغناطيسى . يطلب الطبيب من المريض تركيز النظر على شىء معين فى الحجرة بينما يقوم الطبيب بالتحدث ببطء وهدوء وبعد مرور دقيقة أو دقيقتين يوحى للمريض بإغلاق العينين . ويشمل ذلك الطلب من المريض بالتنفس ببطء وتنظيم أنفاسه وبعد مرور عدة دقائق يدخل المريض فى مرحلة التنويم وعندها يكون المريض قادرا على الاستجابة بسرعة لأوامر الطبيب .

الشرط الضرورى والمهم لإنجاح أى عملية تنويم مغناطيسى هو استدراج المريض وتشجيعه للتكلم بصراحة عن جميع مراحل حياته للكشف عن الأسباب الخفية للصداع . وفى حالة السيدة / هـ تحدثت بإسهاب عن أول تجاربها مع الصداع أثناء فترة الدراسة خاصة أيام الامتحانات .. وأثناء ممارسة العلاج بذل

الطبيب محاولات جادة لتحرير السيدة / هـ من جميع الأفكار السلبية والمشاعر العنيفة عند التحدث عن هذه المرحلة . وعادت نوبات المرض بحددة فى الفترة الأخيرة بسبب الظروف الاجتماعية للزوج مؤخرا واستطاع الطبيب تعميق الأفكار الإيجابية خلال فترة التنويم . وبعد مرور ثلاثة أرباع الساعة قام الطبيب بإيقاظها من حالة التنويم وإعادتها الى الحالة الطبيعية واندثشت السيدة / هـ عندما علمت أن الجلسة استغرقت هذه المدة الطويلة إذ ظننت أن الأمر لم يستغرق سوى عدة دقائق .

بعد انتهاء الجولة الأولى تغير بالكامل مفهوم السيدة / هـ عن التنويم المغناطيسى وازدادت قناعتها بالفائدة المرجوة من هذه العملية . وفى الجلسة التالية استغرقت فى النوم بعمق أكثر بعد تخلصها من مخاوفها وقام الطبيب المعالج بتلقينها كيفية التنويم الذاتى ويكون ذلك بالجلوس فى حجرة هادئة معزولة وتتنفس شهيقا وزفيراً عميقا وبطيئا . مع الحرص على عدم دخول أى فرد للحجرة أثناء هذه العملية أو حدوث أى شىء يعكر صفو الهدوء فى الحجرة . ينصح باستمرار هذه الحالة لمدة ١٥ دقيقة على الأقل .

ولعلاج حالة الصداع عند السيدة / هـ نصحتها الطبيب بممارسة تجربة الإيحاء الذاتى بمجرد الشعور بأول أعراض الصداع النصفى على أن تستغرق الجلسة عشر دقائق تعود بعدها إلى حالتها الطبيعية . هذه الفترة القصيرة من الراحة تكفى للتخلص من الصداع ويمكن تدعيم التأثير بالإيحاء الذاتى بأن الصداع فى طريقه للشفاء . داومت السيدة / هـ على تكرار التجربة بنفسها عدة مرات وفى كل مرة يزداد نومها عمقا وتدخل فى مرحلة الاسترخاء الكامل الذى يساعد على الشفاء من الصداع .

الوخز بالإبر :

يعتبر الوخز بالإبر أفضل الحلول لعلاج الصداع . وهو علاج مؤثر وفعال للتحكم والسيطرة على الصداع النصفى خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يرفضون

فكرة العلاج بالتنويم المغناطيسى أو الإيحاء الذاتى . يصلح الوخز بالإبر فى علاج حالات أخرى من الصداع النصفى . من أمثلة ذلك حالة السيد / (خ) الذى يعمل أميناً لمكتبة عامة . يعانى من صداع نصفى بسبب جلوسه المستمر فى مكتبة سيئة التهوية . داوم السيد / (خ) على استخدام الأدوية المتداولة لعلاج الصداع دون فائدة تذكر حتى قرأ مقالا فى إحدى الصحف يتحدث عن العلاج بالوخز بالإبر . احتاج الأمر إلى عدة أسابيع حتى تشجع السيد / (خ) لزيارة عيادة الطبيب حيث لم يكن مقتنعا بالكامل بفائدة العلاج بالوخز بالإبر وتردد طويلا قبل الإقدام على اتخاذ هذه الخطوة.

الإبر المستخدمة فى الوخز رقيقة للغاية ولا تسبب ألما خلال مرورها فى الجلد . استخدام الطبيب المعالج خمس إبر : ثلاث منها فى الوجه ، واثنان فى الذراع الأيمن . وترك الإبر فى مكانها لمدة ٢٠ دقيقة فى الجلسة الواحدة . وشرح المعالج للسيد / (خ) أن الإحساس البسيط من الألم يمكن التخلص منه بتحريك الإبرة بخفة فى موضعها . يستمر تأثير العلاج لعدة أيام عقب انتهاء جلسة الوخز بالإبر . وبعد عدة جلسات يستمر تأثير العلاج لمدة ٦ شهور . وبعدها تتكرر جلسات العلاج مرة أخرى توخز الإبر السابقة فى أماكن معينة من الجسم تتصف بشدة حساسيتها للصداع . ويضاف إليها فى كثير من الأحيان إبرتان خاصتان توضعان فى مناطق مخصصة من الجسم تعرف بمناطق الوخز بالإبر.

هذه المناطق حددها الصينيون منذ مئات السنين ، والوخز فيها يزيد من التأثير العلاجى لعدة درجات . ويمكن الاكتفاء بتدليك هذه الأماكن دون الحاجة إلى وخزها بالإبر ، وبالرغم من أن التأثير يكون هذه الحالة وقتيا إلا أنه يكون مفيدا للغاية ويحقق نتائج طيبة . تعرف السيد / (خ) على هذه الأماكن وكثيرا ما عالج حالة الصداع بالاكتفاء بدعك هذه المناطق بأطراف أصابعه .

وطبقا لنظرية العلاج بالإبر فإن كل جزء من الجسم مرتبط بنقطة فى كل أذن

وبناء عليه فإن نجاح علاج الصداع يتوقف على القدرة على التعرف على الجزء من الأذن المرتبط بالرأس ودعكه بقوة . تعتمد بعض الطرق العلاجية على وخز الإبرة وتركها في مكانها مع تثبيتها بقطعة من البلاستر . ويمكن الاحتفاظ بها في مكانها لمدة أربعة عشر يوماً وعند البدء في الشعور بالصداع تدلك الإبرة في مكانها بشكل دائري . والإبر المستخدمة في العلاج تلقى بمجرد استخدامها مرة واحدة حتى لا يحدث تلوث لمكان الوخز .

طرق التخلص من الصداع النصفي

١- إزالة جميع الأسباب المهيئة لحدوث الصداع :

- حبوب منع الحمل .
- النوم الزائد على الحد .
- أشعة الشمس .
- الكحوليات .
- مواد غذائية معينة
- الإجهاد والتوتر والإرهاق

٢- التخيلات

٣- التنويم المغناطيسي والتنويم الذاتي

٤- الوخز بالإبر الصينية .

الفصل الثامن

التهاب الجيوب الأنفية



بالرغم من أن التهاب الجيوب الأنفية ضمن الحالات المرضية الخطيرة ، إلا أن الإحساس المستمر بالصداع وما يصاحبه من إحساس بانسداد فى فتحات التنفس يسبب للمريض إحساسا مريرا بالألم والضييق ، فالتهاب الجيوب الأنفية مسنول عن زيادة إفرازات المخاط فى الطبقة المبطنة للأنف . وعند مهاجمة الفيروس لهذا الغشاء المخاطى تزداد كمية إفراز المخاط فى محاولة من الجسم للإحاطة بالفيروس وطرده إلى الخارج . ومن المؤسف أن الممرات الضيقة التى تصل بين تجاويف الجيوب الأنفية والأنف لا يمكنها تصريف الإفرازات المخاطية المتزايدة والنتيجة حدوث انسداد يعقبه تراكم للمخاط الذى يؤدى إلى الإصابة بالزكام ، والواقع أن جميع الأدوية التقليدية تهدف إلى تجفيف المخاط ولكنها فى الواقع تعمل على تغليظه مما يؤدى إلى تعاضد الانسداد الأمر الذى يتبعه الإحساس بالصداع .

ومن هنا ظهرت الحاجة إلى البحث عن وسائل لتنظيف الجيوب الأنفية وسحب هذه للإفرازات المتركمة بطرق طبيعية . وسنقوم فيما يلى بشرح هذه الطرق :

حالة السيد / (ر) ٤٢ سنة يعمل مدرسا فى مدرسة ثانوية كبيرة . يتعرض للإصابة بنزلات البرد بصفة متكررة تؤثر بشكل كبير فى أدائه الوظيفى وفى كل مرة يتعرض فيها للإصابة بالبرد يتعرض لالتهاب الجيوب الأنفية وعند وصول السيد / (ر) إلى عيادة الطبيب بلغت الإصابة حدا كبيرا بحيث أصبح غير قادر

على أداء وظيفته نظرا لإحساسه بصداع مؤلم . ورأى الطبيب إن برنامج العلاج لأبد وإن يسير فى اتجاهين : الأول محاولة تجنب الإصابة بالبرد فى المستقبل والثانى فى التخلص من انسداد الجيوب الأنفية عند حدوثه بطرق طبيعية .

لا شك أن حياة السيد / (ر) كانت قاسية ومفعمة بالعديد من المشكلات الأمر الذى أدى إلى تعرضه للكثير من الضغوط النفسية المرهقة إلى حد أثر سلبيا بشكل كبير على جهاز المناعة وجعل جسمه نهبا لغزوات الأمراض . السيد / (ر) يجد أن عمله مرهق بشكل كبير واستسلم السيد / (ر) لهذه المشكلة دون أن يبذل من جانبه أى محاولة للحل . كما أنه تعود على تناول وجبات غذائية سريعة غير متوازنة ولا يودى أى تمرينات رياضية أو رحلات ترويحية واعتاد على قضاء إجازته الأسبوعية فى المنزل فى محاولة لتخفيف آثار الصداع . وإزاء هذه الضغوط انخفضت بشكل مؤثر فاعلية جهاز المناعة فى جسمه وأصبح غير قادر على مواجهة مشكلة التهاب الجيوب الأنفية بكفاءة مناسبة . وهكذا فقد السيد / (ر) واحدا من أهم مقومات النجاح لتحسين أحواله الصحية . ولتدعيم جهاز المناعة ، طلب الطبيب المعالج من السيد (ر) تنفيذ التوصيات الموضحة فى الفصول من الثانى إلى الخامس .

كما قدم العديد من النصائح لعلاج التهاب الجيوب الأنفية مبينة على الوجه التالى:

الهواء النقى :

السيد / (ر) يهوى المشى فى الريف بالرغم من عدم وجود الوقت الكافى لأداء هذه الرياضة التى حرم منها بسبب كثرة مشاغله . الواقع أن استنشاق الهواء النقى مفيد جدا فى علاج الصداع الناتج من التهاب الجيوب الأنفية . ذلك لأن تلوث الهواء بدخان المصانع وعوادم السيارات يؤثر على سلامة الغشاء المبطن للأنف والذى يصبح حساسا للإصابة بالأمراض نتيجة تلف الأهداب الخلوية الموجودة به الهواء فى الريف أكثر نقاء ونظافة لذا طلب الطبيب من السيد / (ر) ضرورة قضاء الإجازة الأسبوعية فى مكان خلوى كما طلب منه الامتناع نهائيا عن التدخين الذى يدمر الجيوب الأنفية ويسبب احتقاننا دائما فى الغشاء المخاطى المبطن لها .

التغذية :

من المؤكد أن تناول أغذية صحية متوازنة خالية من الإضافات يحقق نتائج طبية للغاية فى مجال تحسين الحالة الصحية العامة . ولكن توجد أغذية ومشروبات معينة يحتمل أن تكون ذات تأثير على الجيوب الأنفية ويجب التقليل من تناولها . ومن أمثلتها منتجات الألبان . مثل اللبن البقري - الأغذية المصنعة من الألبان مثل : الجبن - القشدة - الزبدة - الشيكولاتة . مع السكر والحلويات والقهوة والشاى .

وعند تناول الأغذية السابقة بكميات وفيرة ولأمد طويل يلزم فى هذه الحالة التوقف عن تناولها لفترة من الزمن تكفى لتخلص الجسم من تأثيرها الضار . ويكون ذلك بالصيام لمدة ٤٨ ساعة والاكثفاء بتناول عصير الفواكه والخضراوات الطازجة طوال هذه المدة .

بالنسبة لحالة السيد / (ر) المشار إليها أنفا والذى يعانى من التهاب مزمن فى الجيوب الأنفية ، يجب أن يشمل طعامه على كميات كبيرة من الأغذية الطازجة . على سبيل المثال يجب أن تشتمل وجبة الإفطار على خليط من الحبوب والفواكه وعسل النحل ومشروب دافئ يفضل أن يكون من الأعشاب مثل الزنجبيل أو القرفة . ويجب أن تحتوى وجبة الغذاء على كمية وفيرة من البروتينات يفضل أن تكون من مصدر نباتى . ولا مانع بالطبع من تناول اللحوم أو الدواجن والأسماك لأنها تقوم بتصنيع الأجسام المضادة . ويجب أن يشتمل الطعام على وجبة واحدة على الأقل من كميات كبيرة من السلطة الخضراء والفواكه الطازجة وذلك لأن المأكولات الطازجة تحتوى على الأنزيمات القادرة على رفع كفاءة مناعة الجسم ومقاومة الجراثيم .

الفيتامينات والأملاح المعدنية :

امتنع السيد / (ر) عن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية طوال حياته ظنا منه أنه يأخذ نصيبه منها خلال وجباته الغذائية اليومية . لوحظ من خلال الدراسات أن مرضى التهاب الجيوب الأنفية غالبا ما يعانون من نقص فى فيتامينات (A, B, C) ونقص فى عنصر الزنك. نوصى دائما بتناول أغذية تحتوى

على هذه الفيتامينات يوميا . ويوصي بعض الأطباء مرضاهم بتناول الجينسينج الذي يعتبر أحد الوسائل الصينية القديمة في العلاج .

تعتبر الإصابة بالاكنتاب وفتور الهمة أحد الأعراض التي تظهر بوضوح على مرضى التهاب الجيوب الأنفية ويعتبر الجينسينج أفضل علاج لهذه الحالة ويعتبر وسيلة طبيعية ذات تأثير فعال قوى في تجديد وتنشيط عمليات الجسم الطبيعية .

الواقع أن تناول المضادات الحيوية له تأثيرات جانبية كبيرة بينما (الثوم) الذي يعتبر مطهراً قوياً - يتفوق على كثير من المضادات الحيوية . ويمكن تناول أربع كبسولات من الثوم الخالي من الرائحة يوميا . أو فصين من الثوم على الريق صباحا قبل الإفطار يوميا .

غسل الأنف :

عندما يتساءل مريض التهاب الجيوب الأنفية عن طريقة واحدة آمنة وسريعة لعلاج هذه الحالة المرضية يكون جواب الطبيب فى الحال غسيل الأنف . ويتم ذلك بإذابة كمية بسيطة من ملح الطعام فى نصف كوب من الماء الفاتر . استنشاق الماء الفاتر المملح بالأنف وتأكد من اختراقه لتجويف الجيوب الأنفية، ثم يطرد الماء بعد تنفيذ العملية السابقة وذلك مثل عملية الاستنشاق التي تتم فى الوضوء . ومحلول الملح يعمل على إذابة المواد المخاطية المتراكمة . وقد دلت الأبحاث على أن الذين يواصلون على الاستنشاق فى الوضوء أقل الناس عرضة للإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية . ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : (بالغ من الاستنشاق ما لم تكن صائما)^(١) .

وبهذه الطريقة تتخلص من الإفرازات المخاطية الغليظة وتفتح المسالك الهوائية ويتم سحب الإفرازات المحبوسة فى الجيوب الأنفية ويشفى الصداع .

ولا شك أن العملية السابقة ليست سهلة وتشبه إلى حد كبير ما يحدث عند استنشاق ماء البحر ولكن نتائجها مذهشة ويمكن التخلص من مشكلات انسداد الأنف والصداع خلال دقيقتين . يحدث أحيانا عند الإصابة المزمنة بالتهاب الجيوب الأنفية أن يصبح الغشاء المبطن للأنف رخوا بحيث يسبب ألما عند

(١) ابن ماجه ، كتاب الطهارة ٤٤/٥٠٦

استخدام الماء المملح وفي هذه الحالة يمكن إضافة القليل من عصير البنجر حيث إن به مادة قابضة تعمل على انقباض الأوعية الدموية وتقليل احتقان الغشاء المخاطي المبطن للأذن والجيوب الأنفية .

الضغط بأطراف الأصابع :

يمكن إجراء هذه العملية بالضغط بأطراف الأصابع في نفس النقاط الخاصة بالوخز بالإبر دون الحاجة للوخز . وهذه الطريقة سهلة ولا يصاحبها أى ألم .

طلب الطبيب المعالج من المريض الحضور إلى العيادة في وقت اشتداد الإحساس بالصداع وقام عندئذ بإيلاج ثلاث إبر في الوجه وواحدة في اليد اليسرى . وفي الزيارة التالية طلب من المريض الضغط بأطراف الأصابع على الأماكن السابقة . يجب أن يستمر ضغط كل نقطة قبل الانتقال إلى النقطة التالية بمعنى أن العلاج الكلى يستغرق ثلاث دقائق . يمكن التعرف بسهولة على المناطق التي يمكن الضغط عليها بأطراف الأصابع تقع أول منطقة عند منتصف الجبهة بعد حوالي اسم فوق قمة الأنف . النقاط التالية تقع عند الركن الداخلى للحاجبين والثالثة عند قاعدة الأنف والرابعة عند قاعدة الإبهام .

يمكن استخدام هذه الطريقة عدة مرات في اليوم بمجرد الإحساس بالصداع . وأحيانا يحتاج العلاج إلى استخدام طريقتين مختلفتين من الطرق السابق شرحها .

استنشاق البخار السابق

يعتبر استنشاق البخار الساخن من أفضل الطرق وأسرعها لإزالة احتقان الجيوب الأنفية . ويتم ذلك بوضع قليل من الماء الساخن في إناء مع إضافة نقاط قليلة من محلول صبغة جاوة المركبة ثم استنشاق البخار الناتج ليدخل في الأذن والفم والحلق والقصبية الهوائية .

ويساعد البخار على تنشيط الدورة الدموية بالغشاء المخاطي المبطن للأنف والجيوب الأنفية مما يساعد على جلب المزيد من الأكسجين والمواد الغذائية والأجسام المضادة إلى هذه المنطقة مع إزالة السموم والفضلات المتراكمة . كما يساعد البخار الساخن أيضا على إزالة انسداد الجيوب الأنفية وسحب المخاط المتراكم في فتحاتها وبذلك يحل الهواء محل هذه الإفرازات .

الفصل التاسع

ضغط الدم المرتفع



الإهمال فى علاج ضغط الدم المرتفع قد يؤدى إلى عواقب وخيمة منها الذبحة الصدرية . بالنسبة للأشخاص العاديين يرتفع ضغط الدم لديهم بنسبة بسيطة ثم يعود إلى الوضع العادى بوسائل طبيعية . شرحنا فى الفصل الأول بعض الوسائل التى يمكن اتباعها للمساعدة فى تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم . ولقد خصصنا هذا الفصل لشرح تفاصيل أكثر دقة حول هذا الموضوع مستعينين فى الشرح بمثال لحالة السيد / (م) ٤٨ سنة كنموذج لمرضى ضغط الدم المرتفع

السيد / (م) رجل أعمال يدرك أهمية ممارسة الرياضة ويجدها وسيلة فعالة للتخلص من ضغوط العمل . ولكنه يعانى منذ سنة تقريبا من صداع قاتل يشعر معه وكأن رأسه على وشك الانفجار . يبدأ الإحساس بالصداع منذ الصباح ويستمر معه طوال النهار ويشعر أحيانا بالدوخة . قام الطبيب بقياس الضغط فوجده $\frac{200}{150}$ ويجدر بنا فى هذا المجال شرح المعنى المقصود من هذا القياس .

يعكس قياس ضغط الدم مقدار الجهد الذى يبذله القلب لدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم ويستخدم لذلك جهاز (Sphygmomanometer) ، وفيه يلف الكيس (Cuff) حول الذراع ويملأ بالهواء مسببا ضغطا على الأوعية الدموية . يطرد الهواء ببطء وعندها يتناقص الضغط وتبدأ الأوعية الدموية فى الانبساط ، مثل هذا الضغط والانبساط يظهر على مؤشر خاص . وفى حالة السيد / (م) سجل المؤشر عند الضغط ٢٠٠ وفى حالة الانبساط ١٠٥ . وعندما تكون الشرايين ضيقة أو تكون الجدر سميكة فإنها تبذل ضغطا ويكون القياس مرتفعا . وقياس ضغط الدم للشخص العادى يكون فى حدود $\frac{140}{100}$ ويمكن أن يصل إلى $\frac{170}{100}$ دون أن يشكل خطورة حقيقية .

قام الطبيب المعالج بتقديم الأدوية كوسيلة لعلاج ضغط الدم المرتفع عند السيد / (م) ولكن هذه الأدوية أصابت المريض بالإحساس بالتعب والكسل . وهو أمر محتمل ويمكن قبوله وقليل التأثير بالنسبة لقدرة السيد / (م) على أداء أعماله ولكن استخدام الأدوية أثر بشكل ملحوظ على قدرة السيد / (م) على أداء التدريبات الرياضية . قام الطبيب المعالج بتغيير نوعية الدواء ومع ذلك استمر الحال على ما هو عليه إذ شعر السيد / (م) بعدم قدرته على ممارسة الرياضة كسابق عهده قبل تناول الأدوية وإصابته المرضية . رفض فكرة الاستمرار فى تناول أدوية الضغط طوال أيام عمره وعرض على الطبيب اقتراحا باستخدام وسائل أخرى طبيعية لعلاج الضغط خلاف فكرة تناول الأدوية . وعندها اقترح الطبيب اتباع جميع الوسائل السابق شرحها فى الفصول من الثانى إلى الخامس لتدعيم جهاز المناعة (الغذاء المتوازن - التدريبات المنتظمة ، تخفيض عوامل الإجهاد ٠٠٠ الخ) وأضاف الإرشادات التالية :

التغذية :

تعتبر التغذية المتوازنة الصحيحة المفتاح الرئيسى لتخفيض ضغط الدم المرتفع . وتوجد قائمة طويلة من الأغذية غير مرغوب فيها بالنسبة لمرضى الضغط المرتفع . تشمل هذه القائمة: الدقيق الأبيض، والسكر ، وجميع أنواع الدهون . هذه الأغذية الرديئة تؤدي إلى تدمير جدر الأوعية الدموية كما تؤدي إلى البدانة ويعتبر كلاهما السبب الرئيسى لارتفاع ضغط الدم . ويجدر بنا فى هذا المقام الإشارة إلى أن تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهن يؤدي أيضا إلى ارتفاع ضغط الدم . وأثبتت الدراسات الحديثة أن الاعتماد على الأغذية النباتية أفضل الحلول لخفض الدم ؛ وذلك لأن الأغذية النباتية ثمينة فى البوتاسيوم الذى يساعد فى العلاج . ينصح مرضى ضغط الدم المرتفع بتناول الأغذية البروتينية قليلة المحتوى الدهنى ، مثل الأسماك ، الدواجن ، الجبن المصنع من لبن منزوع الدسم ، ويسمح لهم بتناول جميع الخضراوات والفواكه .

الملح :

يميل الكثيرون إلى إضافة الملح بكميات كبيرة فى طعامهم وهذا يزيد من كمية الصوديوم الأمر الذي يؤدي إلى زيادة كمية الدم فى الشرايين مسبباً ارتفاع ضغط الدم . ولهذا السبب ننصح بضرورة تقليل كمية الملح المضافة إلى الطعام .

الفيتامينات :

تساعد بعض الفيتامينات فى خفض ضغط الدم . نذكر منها فيتامينات C بمعدل ١ جم يوميا . فيتامين E بمعدل ٢٠٠ ميكرو جرام يوميا ، مجموعة فيتامين B بمعدل قرص يوميا أو خميرة الشعير بمعدل ٨ أقراص يوميا . وبالنسبة للمرضى الذين يرفضون تناول الخضراوات بكميات كبيرة ننصح بتناول B₁₃ الذى يحتوى على كميات أكثر من البوتاسيوم مع تناول كبسولتين من الثوم الخالى من الرائحة .

التدخين :

من البدهى أن التدخين ضار جداً بالصحة لأنه السبب المباشر لارتفاع ضغط الدم . ويكفى أن تعرف أن ضغط الدم يرتفع بمقدار ٢٠ درجة بمجرد استنشاق أول نفس من السجارة . يعمل النيكوتين فى السجائر على ارتفاع نسبة الأدرينالين الذى يؤدي إلي انقباض الشرايين . ويلاحظ مدمنو السجائر الانخفاض الهائل لدرجة حرارة أطراف القدم والأيدى وذلك نتيجة لانقباض الأوعية الدموية فى هذه الأطراف .

التمارين الرياضية :

المجهود البدني ذو تأثير مفيد للغاية فى تدعيم جهاز المناعة ، توجد بعض أشكال من الرياضة تساعد على خفض ضغط الدم مثل المشى المنتظم . ولذا ننصح مرضى الضغط المرتفع للدم بالمشى الهادئ المنتظم لمدة لا تقل عن ١/٢ ساعة يوميا . حيث يستجيب المرض إيجابيا لهذه الطريقة بسبب زيادة نشاط

الدورة الدموية وارتخاء عضلات جدر الشرايين .

الراحة والاسترخاء :

يعتبر الإرهاق عاملا رئيسيا لرفع ضغط الدم . وأفضل وسيلة لعلاج هذه الحالة هي إعطاء الجسم فترة كافية للراحة والاستغراق فى النوم لفترة مناسبة . بعض الأفراد يفضلون الدخول إلى الفراش فى وقت متأخر من الليل وينامون فى المتوسط خمس ساعات فقط فى اليوم . ولاشك أن احتياجات كل فرد من النوم تختلف من شخص لآخر . أثبتت الدراسات أن الشخص العادى يحتاج على الأقل إلى 6 - 8 ساعات يوميا . وتعتبر فترة النوم فى وقت القيلولة مفيدة للغاية حيث تعمل على تخفيض ضغط الدم . والواقع أن الكثيرين منا يفتقدون لهذه الميزة نظرا لانشغالهم فى أداء أعمالهم خلال هذه الفترة ولهؤلاء ننصح بضرورة إجراء تدريبات الاسترخاء السابق شرحها فى الفصول السابقة أثناء وجودهم فى مكان أعمالهم . ومن الضرورى الاستمرار فى أداء تدريبات الاسترخاء بصفة مستمرة ويوميا لأن الانقطاع عن أدائها يؤدي إلى عودة الارتفاع فى ضغط الدم .

يحدث أحيانا ألا تؤدي الوسائل السابقة إلى تخفيض ضغط الدم بالنسبة المرجوة ، مثل حالة السيد / (ى) الذى حضر إلى عيادة الطبيب يشكو من ارتفاع الضغط إلى 215 / 110 وباستخدام الوسائل السابقة انخفض الضغط إلى 165 / 100 وهى تحمل مؤشرات خطر .

ولذا نصحه الطبيب المعالج باتباع الوسائل التالية التى تعتبر وسائل قوية للاسترخاء وتعمل على تخفيض ضغط الدم فى الحالات المستعصية العلاج . وتتطلب هذه الطريقة استلقاء المريض على الظهر مع إغلاق العينين على أن يتم ذلك فى غرفة منعزلة بعيدا عن المؤثرات الخارجية : تطلب العلاج ضرورة تركيز الذهن فى أمور محببة للنفس . قد يبدو الأمر صعبا ولكن بالممارسة والإصرار على التنفيذ يمكن الدخول فى التجربة بسهولة فمثل هذه الإيحاءات الإيجابية تؤدي إلى تخفيض ضغط الدم بشكل مؤثر .

تبدأ جلسة الاسترخاء بمحاولة تركيز الذهن في أفكار إيجابية مثل التفكير (أنا أحسن حالاً وأعيش حياة هادئة آمنة) ويعقب ذلك تركيز الفكر في جزء معين من الجسم وليكن الذراع مثلاً . كرر لنفسك لعدة مرات أن الذراع في أحسن حال فإنك تشعر بالدفء يسرى في ذراعك ، ولتشجيع الإحساس بالدفء قد يكون من المفيد أن تتخيل أن أشعة الشمس تبعث بالدفء في يدك لينتقل الدفء إلى الذراع وليسرى الإحساس الدافئ في جميع أوصالك ومختلف أجزاء الجسم توقف تفكيرك عند كل منطقة من الجسم توقف تفكيرك عند كل منطقة من الجسم لبضع ثوان وركز جميع أفكارك حول هذا الجزء . والواقع أن هذا التدريب يساعد كثيراً في تخفيض ضغط الدم .

وعند ممارسة التجربة قد تشعر بأن أجزاء من الجسم تستجيب بسرعة عن أجزاء أخرى ولكن بالإصرار بتنفيذ التجربة لعدة أسابيع ينجح هذا الأسلوب بشكل مثير . بالإصرار والصبر يمكن الحصول على نتائج مذهلة .

الوخز بالإبر :

حضر السيد / م ٥٣ سنة إلى العيادة للتخلص من الصداع باستخدام الوخز بالإبر . وصل ارتفاع ضغط الدم لديه الى ١٩٠ / ١١٠ . عاش السيد / م لأكثر من عشرين عاماً في الصين وعاش تجربة العلاج بالوخز بالإبر ويفضل هذه الطريقة عن استخدام أدوية .

توجد أربع مناطق معينة مخصصة لعلاج ضغط الدم : واحدة في منتصف الجبهة - الثانية خلف الأذن - الثالثة خلف الرقبة . والرابعة في الذراع فوق الرسغ مباشرة . ويستخدم عادة تيار كهربى ضعيف لحث الإبر . ويحتاج المريض إلى ثلاث جلسات على الأقل قبل ظهور تحسن ملحوظ في ضغط الدم . تحسنت حالة السيد / (م) بعد ست جلسات من العلاج لينخفض الضغط إلى ٨٠ / ١٤٥ .

يمكن تنفيذ الطريقة السابقة بالضغط بأطراف الأصابع بدلاً من الوخز بالإبر

(راجع الفصول السابقة) وفي هذه الطريقة تدعك المنطقة المشار إليها أنفاً بأطراف الأصابع لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم الانتقال إلى النقطة التالية .

باستخدام وسائل العلاج السابقة ينخفض ضغط الدم الأمر الذى يؤدي إلى الشفاء من الصداع .. ذلك لأن الصداع ليس مرضاً فى حد ذاته ولكنه إشارة إلى وجود شىء ما خطأ فى الجسم . ومن المؤسف أن الكثيرين يلجأون إلى استخدام الأدوية فى محاولة منهم للتخلص من الصداع دون التفيتش عن الأسباب الخفية التى تجعلنا نصاب بالصداع ، ولذا ننصح جميع مرضى الصداع بضرورة التوجه إلى الطبيب الذى يقوم بفحص الحالة الصحية العامة للبحث عن الأسباب المؤدية إلى الصداع . ومن الخطأ أن تستمر فى تناول الأدوية الشائعة الاستخدام فى الأسواق لقتل الصداع والتى تؤدي إلى الشفاء المؤقت دون التفكير فى علاج الأسباب الرئيسية الخفية ، وذلك علاوة على ما لهذه الأدوية من مضاعفات وآثار جانبية ضارة .

كيف يمكن التحكم فى ضغط الدم ؟

- نظام غذائى سليم .
- الإقلال من تناول ملح الطعام .
- امتنع عن التدخين .
- مارس التمرينات الرياضية بانتظام .
- خذ نصيبك من الراحة والاسترخاء .- الوخز بالإبر الصينية .

الفصل العاشر

انواع اخرى من الصداع



التهاب فقرات العنق :

يمكن للمرء الالتفات إلى اليمين وإلى اليسار باستخدام عضلات الرقبة . يمتد داخل الرقبة مجموعة من العظام تُعرف بالفقرات العنقية ، وعند حدوث أى خلل فى ترتيب أو وضع هذه الفقرات سرعان ما تشعر بالصداع نتيجة ضغط الفقرات العظمية على الأعصاب .

العوامل التى تساعد على ظهور التهاب الفقرات العنقية

- وضع الجسم :

السيدة / (ك) ٥٦ سنة تعمل سكرتيرة منذ عشرين عاما مما جعلها تعاني من جلوسها على المكتب لتعمل فى الأوراق والملفات . تشعر منذ حوالى عامين بألم فى العنق مصحوبا بصداع . يزداد هذا الألم بمرور الساعات . شرح الطبيب المعالج للسيدة / (ك) أن إحساسها بالصداع مرجعه إلى الجلسة الخاطئة أو استخدام كرسي غير مريح .

ويرجع اكتشاف هذه الحالة إلى أوائل القرن الحالي عندما أعلن رجل يدعى (ألكسندر) أن كثيرا من حالات الصداع فى العصر الحديث مرجعها إلى الجلسة الخاطئة أو استخدام كراسى غير مريحة التى تؤدى إلى انقباض الفقرات حيث يغوص العنق فى الصدر والأرجل مثبتة فى وضع متقارب خاطئ . شرح الطبيب المعالج للسيدة / (ك) أسباب المشكلة وطلب منها الجلوس فى وضع

مستريح لتصحيح وضع فقرات العنق وبالتالي يتم الشفاء من الصداع .

كلنا يعرف فائدة الوقوف فى وضع مستقيم ولكن المشكلة كيفية تنفيذ ذلك أثناء الجلوس . ومن المؤلم أننا جميعا نشترى الكراسى من أجل منظرها وهينتها الجميلة دون مراعاة الاشتراطات الصحية . أثبتت الدراسات أن ٧٠% من الأطفال الذين تجاوزوا سن الحادية عشرة يعانون من المشكلات الناجمة من سوء الجلوس . لاحظ الهيئة العامة لأى شخص أثناء الجلوس . لاحظ استدارة الظهر ، الضغط الواقع على المعدة . وميل الجذع على زاوية أقل من ٩٠°

أوضح الطبيب للسيدة / (ك) أخطار هذه الجلسة الخاطئة وأنه من المفضل فى كل الحالات أن يميل الجذع بزواوية مقدارها ١٣٥° الأمر الذى يؤدي إلى إراحة جميع الفقرات فى العمود الفقرى ويتيح للعنق حرية الحركة فى جميع الاتجاهات . معظم الأطفال يجلسون هذه الجلسة الصحيحة لأنهم يجلسون على التلث الأمامى من الكرسى حيث لا ضرورة لملامسة ظهر الكرسى . لذا ننصح دائما باستعمال الكراسى المريحة التى تدور على محور رأسى وبدون ظهر وهذا يدفعنا إلى الجلوس فى وضع مريح خاصة عند الاحتياج إلى الجلوس لمدة طويلة

المعالجة الطبيعية :

عرفنا مما سبق ضرورة الجلسة الصحيحة ولكن بمرور الوقت كثيرا ما تضاب بالتهاب مفاصل الفقرات العنقية الأمر الذى يستلزم ضرورة إجراء وسائل أخرى للعلاج مثل الأشعة تحت الحمراء . ومن هذه الوسائل استخدام المعالجة الطبيعية بالتدليك والتسخين العميق . الذى يتيح فرصا حقيقية لإراحة العضلات وتخفيف الضغط الواقع على المفاصل . وتقليل الإحساس بالالتهاب والآلام . ويوجد فى الأسواق العديد من الأجهزة لعمل المساج ويمكن الاستغناء عنها بالتدليك بواسطة أطراف الأصابع لمناطق الالتهاب .

الوخز بالإبر :

يستجيب تصلب عضلات الركبة بسرعة للعلاج بالوخز بالإبر حيث تلتقى فى

العنق العديد من القنوات الصالحة لاستقبال الإبر . ومن الضروري استخدام أربع أبر : واحدة على كل جانب خلفى من العنق. وواحدة فى وسط العنق والرابعة عند قاعدة الإبهام .

على الجانب الذى تشعر فيه بالألم يستمر الوخز لمدة ١٥ دقيقة ومن الضروري إجراء أربع جلسات على الأقل .

مشكلات العين :

كثيرا ما تتسبب مشكلات العين فى الإحساس بالصداع خاصة عند الصغار . تعاني الطفلة (ع) ١٤ سنة من صداع تزداد حدته مع موعد الدورة الشهرية ومن المراجعة الطبية تبين أن الطفلة تعاني من قصر فى البصر . والعلاج الطبيعى هو ضرورة استخدام النظارات الطبية .

تعكس العيون الحالة الصحية للمرء . نصح الطبيب المعالج بضرورة اتباع الإرشادات الموضحة فى الفصول من الثانى إلى الخامس من هذا الكتاب ، التى تتضمن ضرورة توفير التغذية المتوازنة ، وممارسة التدريبات الرياضية .

من المعلوم أن العيون تتعرض للتعب بسرعة ، ومن المعروف أيضا أن الأطفال يميلون بطبيعتهم إلى متابعة برامج التلفزيون . وعندما طلب الطبيب المعالج تخفيض مدة الجلوس أمام التلفزيون تحسنت الحالة الصحية لعيون الطفلة بسرعة وتم شفاؤها من الصداع .

وبالنسبة لكبار السن فهم يشعرون بالصداع بسبب زيادة الضغط فى العين وهى الحالة التى تعرف بالجلوكوما ، ولهؤلاء ننصح بضرورة استشارة الطبيب حيث إن إهمال هذه الحالة يؤدي للأسف إلى العمى . ولا علاج لهذا الصداع دون استشارة طبيب العيون .

الإصابات المرضية :

بعض الأمراض تؤدي إلى الإحساس بالصداع مثل التهابات الحلق المزمنة

والتيقود والإمساك المزمن والالتهاب السحائي (التهابات أغشية المخ) .

والنصيحة الطبيعية فى هذه الحالة معالجة المرض أولاً تحت إشراف طبيب متخصص .

الأسنان :

أجريت الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع وبعضها يشير إلى احتمال الإحساس بالصداع نتيجة وجود عيوب فى الأسنان ، ومع ذلك لا يوجد ما يؤكد صحة هذا الافتراض بالدليل القاطع . مشكلات الأسنان قد تؤدي إلى حدوث خلل فى وظائف المفاصل بين القلب والجمجمة . وهذه منطقة تتعرض لضغوط هائلة طوال اليوم . وعند استعمالها بطريقة خاطئة ينتج عن ذلك الإحساس بالصداع النصفى . وعلى أى حال عندما تعجز عن بيان الأسباب الخفية للإصابة بالصداع لا مانع من استشارة طبيب الأسنان .

الإصابات :

من البديهي أنه عند تعرضك لصدمة قوية فى الرأس يؤدي هذا إلى إحساس بالصداع . وعندما تكون الصدمة شديدة القسوة فقد يؤدي ذلك إلى فقد الوعي حيث يتعرض المخ نفسه إلى الارتجاج . ومن الجدير بالذكر أن الصداع الناتج عن مثل هذه الصدمات قد يستمر لفترة شهور أو سنوات ويكون عاماً وشاملاً لجميع جهات الرأس ، وقد يظهر بعد فترة من الإصابة .

ويلزم فى جميع الحالات العرض علي طبيب متخصص .

النزيف الدموى فى المخ :

يحدث أحياناً بسبب الضعف الطبيعي للأوعية الدموية بالمخ ويحدث عادة عند سن ٣٠-٤٠ سنة . تبدأ الأعراض بالإحساس وكأن شخصاً ما لطم منطقة القفا فجأة ويقضى ذلك الإحساس المتزايد بتصلب الرقبة . وهى حالة مرضية خطيرة للغاية وقد يعقب ذلك حدوث النزيف ، الذى يؤدي إلى تلف المخ وعند

الإحساس بأى من بهذه الأعراض يجب التوجه بالمريض فوراً إلى المستشفى والخضوع إلى الكشف الطبى وقد يستلزم الأمر إجراء جراحة سريعة .

المعالجة بتقويم العظام :

يستفيد الكثير من المرضى عند اتباع وسائل المعالجة الطبيعية السابق شرحها ولكن يحدث أحيانا أن يتعرض العمود الفقرى لبعض المضاعفات مثل ما يحدث عند ضغط بعض الفقرات على الأعصاب مما يسبب ألماً مبرحة يصعب علاجها بتناول الأدوية والمسكنات العادية . وننصح هؤلاء بضرورة التوجه إلى متخصص فى علاج مشكلات العظام والمفاصل والأربطة باستخدام اليد وبدون جراحة . وقد تساعد هذه الطريقة فى تحرير العصب وزوال الألم . ومن عيوب هذه الطريقة أن تنفيذها يحتاج إلى استخدام بعض القوة الأمر الذى يتبعه الإحساس بعدم الراحة لعدة أيام ويزول بعدها . قد يصلح علاج النظام السابق مع الرياضيين ولكنه لا يصلح مع كبار السن .

تقويم العمود الفقرى يدويا :

تستخدم هذه فى تصليح أوضاع الفقرات فى العنق ويجب أن تتم عن طريق أخصائى خبير . ونكرر بضرورة العرض على طبيب متخصص الذى يتولى وحده العلاج ويتابع تنفيذه وتحت إشرافه .

الشريان الصدغى :

توجهت السيدة / (ج) ٧٤ سنة إلى عيادة الطبيب تشكو من صداع مؤلم عند الصدغ الأيسر .. السيدة / (ج) لها تاريخ طويل مع الصداع النصفى ، وفى هذه المرة أصيب الطبيب المعالج بالدهشة نظرا لأن مكان الإحساس بالألم يخالف الموقع المعتاد لمرض الصداع النصفى . أقرت السيدة / (ج) أنها تناولت العديد من الأقراص والمهدئات بلا جدوى الأمر الذى أدى إلى زيادة دهشة الطبيب . وبإعادة الفحص تبين للطبيب المعالج أن السيدة / (ج) تعاني من التهاب فى

الشريان الصدغى وهو الوعاء الدموى المسئول عن إمداد العين بالدم وعندما يصاب بالالتهاب قد ينسد بالكامل ، وبذا ينقطع إمداد العين بالدم من هذا الجانب والنتيجة الإصابة بعمى مفاجئ . والعلاج الوحيد المؤثر هو تناول جرعات مكثفة من الكورتيزون بشرط أن يبدأ العلاج بمجرد ظهور الأعراض الأولى للمرض .

أورام المخ :

يعانى السيد / (م) ١٨ سنة من صداع مؤلم ، وحالات تقيؤ وانخفاض مستمر فى الوزن وبالكشف الطبى تبين وجود ورم فى الجزء الأمامى من المخ . انزعج الأبوان وأصييا بالهلع ولكن الطبيب المعالج أدخل الطمأنينة فى قلوبهما عندما أخبرهما أن الورم حميد ويمكن استئصاله ، وبالفعل أجريت الجراحة وبرأ (م) بالكامل وهو يعيش الآن حياته العادية بعد مرور تسعة أعوام من الجراحة . نحن لا ندعى أن جميع أورام المخ يمكن شفاؤها لكن الواقع أن نسبة كبيرة منها يمكن التخلص منها إما جراحيا أو بواسطة المعالجة بالإشعاع . ويتميز الصداع الناتج من حدوث ورم فى المخ بأنه شديد جدًا يصاحبه قيء شديد جدًا ، وباندفاع شديد دون أن يسبقه الشعور بالغثيان ، ولا تؤثر المسكنات فى هذا النوع من الصداع ، ولا تخف حدته إلا بحدوث القيء ، كما يصاحب هذا الصداع زغلة فى العين ، ويحدث الصداع نتيجة زيادة الضغط داخل المخ .



وسائل خاصة للعلاج

شرحنا فى الفصول السابقة وسائل متعددة لعلاج الصداع كلها فعالة وذات نتائج مؤثرة .. ولقد راعينا فى هذه الوسائل العلاجية تجنب تناول الأدوية التى تعمل غالبا على التغلب على الأعراض دون علاج الأسباب . ولما كان الإنسان كائنا حياً وليس أداة أو آلة لهذا السبب لجأنا إلى شرح وسائل متعددة لعلاج كل حالة على حدة من حالات الصداع ، فطريقة العلاج التى تتناسب مع شخص ما قد لا تناسب شخصاً آخر ، وعليه أن يختار الطريقة المناسبة لظروفه الخاصة . فمثلاً يوجد لدى بعض الناس قناعة خاصة بفائدة استخدام طريقة الوخز بالإبر بينما يخشاها الآخرون ويتهيبونها - ولهؤلاء شرحنا وسائل أخرى بديلة ، ومع ذلك تظهر على السطح مشكلة أخرى ذلك أن تعدد وسائل العلاج قد يوقع بعض المرضى فى حيرة أيهما أفضل . والواقع أنه عندما تتوافر لدى المريض المعلومات الكاملة عن النظرية العلمية لطريقة عمل كل وسيلة من وسائل العلاج السابق شرحها عندئذ تصبح عملية الاختيار والتفضيل بين كل وسيلة وأخرى أسهل ويخضع الاختيار فى هذه الحالة إلى أسس علمية .

خصصنا هذا الفصل لتوضيح الأسس العلمية لكل طريقة من طرق العلاج . يجب الانتباه إلى أن معظم الفشل فى الحصول على نتيجة مرضية من أسلوب العلاج مرجعه أساساً للطريقة الخاطئة فى التنفيذ .

الوخز بالإبر :

تعتبر أفضل الوسائل على الإطلاق وهى شائعة الاستخدام فى الصين منذ آلاف السنين . ونصح فى جميع الأحوال باستشارة طبيب متخصص .

تختلف وجهات النظر حول موضوع الوخز بالإبر ، فبينما ترى المدرسة الغربية أن جسم الإنسان يتكون من عدة أعضاء تستمد غذاءها وطاقتها من الدم

الذى يمر عليها . ترى المدرسة الصينية أن صحة أى كائن حى تعتمد على تدفق طاقة تحيط بالجسم ويطلق على هذه الطاقة (Qi) (وتنطق شى Chee) وتمر إلى مختلف أعضاء الجسم عن طريق سلسلة من القنوات تشبه شبكة خطوط السكك الحديدية . تبدأ كل قناة من هذه القنوات من اليد أو القدم وتتبع طريقا مختلفا لتنتهى أخيرا فى المخ . وعند الإصابة بمرض أو جرح يحدث انقطاع لتدفق (Qi) فى قناة معينة .

الغرض من الوخز بالإبر هو إعادة تدفق الطاقة فى القناة المصابة بالتلف . وعلى امتداد الطريق توجد عدة نقاط قريبة من سطح الجسم وهى النقاط التى يمكن وخزها بالإبر .

وعند دخول الإبرة فى القناة يشعر المريض بتغير فى الإحساس إما بالتخدير أو التتميل وعند إثارة الإبرة إما بإدارتها بخفة أو بإمرار تيار كهربى ضعيف تتدفق الطاقة التى تساعد على إعادة التوازن والشفاء .

ولنتخذ من الإحساس بالصداع عند العين اليسرى كمثال لشرح النظرية السابقة . يعتبر الصداع فى هذه الحالة إشارة إلى اعتراض تدفق (Qi) فى القناة المارة فى هذه المنطقة . وتعرف هذه القناة فى موضوع دراستنا بقناة القلب وتبدأ من اليد .

ولإزالة نقطة الاعتراض يستخدم عادة أربع إبر ، ثلاث حول المنطقة التى تشعر فيها بالألم فى الوجه . والرابعة فى أقرب نقطة تبدأ منها القناة فى اليد . والإبر رقيقة للغاية بحيث لا تشعر بأى ألم خلال اختراقها للجلد . وهذه تثار إما بالتحريك أو بإدارة تيار كهربى ضعيف على فترات متباعدة لمدة ٢٠ دقيقة ترفع بعدها الإبر . تستخدم الإبر فى الوقت الحالى مرة واحدة فقط ويستغنى عنها بعد ذلك وبهذا ينطفى احتمال حدوث عدوى مرضية .

يشعر المريض بتحسن واضح عقب انتهاء الجلسة الأولى ويستلزم العلاج الكامل ٤-٦ جلسات .

من الأمور المثيرة أن معظم نقاط الوخز بالإبر تصبح أكثر طراوة وليونة عند حدوث حالة مرضية لأي جزء من الجسم . وعندها يصبح من الممكن تدليك هذه النقاط بواسطة أطراف الأصابع كحل بديل عن استخدام الإبر . ولا شك أن نتائج التدليك بأطراف الأصابع لا تكون بنفس الفاعلية التي تحصل عليها باستخدام الوخز بالإبر كما أن العلاج يستغرق وقتا أطول .

كل قنوات الوخز بالإبر لها نقطة سطحية في الأذن . وهكذا يمكن علاج مثل هذه الحالات بوخز نقطة محددة في الأذن . وهذه يمكن التعرف عليها باستخدام مجس يضغط على جلد الأذن حتى نعثر على نقطة تشعر عند الضغط عليها بالمجس بألم حقيقي ، وهذه هي النقطة التي يجب وخزها بالإبرة .

يختلف الطب في الصين عنه في مختلف البلدان فبينما يرى أغلبية الأطباء أن الإصابة المرضية مرجعها إلى الفيروسات يرى أطباء الصين أن المرض عبارة عن أنواع مختلفة من الطقس . نعم .. لا تتعجب فعند استشارة طبيب العلاج بالوخز بالإبر قد يقرر أن ما تعانيه من صداع مرجعه إلى حدوث غزو من الرياح . وقد يقرر عند الإصابة بمرض يؤدي إلى الصداع إلى أنها حالة مرضية بسبب الحرارة . وقبل اللجوء إلى استخدام الإبر يقدم الطبيب في الصين ببذل المحاولة لتحديد طبيعة وأسباب اختلال الطاقة . ويوجه عناية خاصة لفحص اللسان وقياس نبض القلب، ويتم ذلك بطريقة مخالفة عن الطرق التقليدية لأطباء العالم . يتم قياس النبض من الرسغ وطبقا لنظرية الطب في الصين توجد اثنتا عشرة طريقة للنبض حيث توجد ثلاث طرق للنبض السطحي ، وثلاث للنبض العميق لكل ذراع . كل طريقة منها ترتبط بعضو أو نظام بالجسم ووفقا للشرح السابق فإن كل عضو يرتبط بقناة . وبناء على ما سبق فإن فحص الطبيب يخضع لثلاثة اعتبارات مهمة : العضو - القناة - النبض. وعند ملاحظة حدوث تغيير في النبض يمكن لطبيب الوخز بالإبر تحديد العضو والقناة الواجب التعامل معها وبفحص لون وصفات اللسان يمكن للطبيب تحديد مناطق الاختلال التي

يجب وخزها بالإبر .

فى بعض الحالات التى يعانى فيها المريض من الإصابة بنزلات البرد التى يصاحبها الشعور بالصداع النصفى يكون من الضرورى تسخين القناة ويكون ذلك بتسخين الإبر باستخدام مادة تعرف باسم MOXA ، التى يمكن وضعها مباشرة على الجلد ..

المعالجة المثلية :

وهى علاج واسع الانتشار فى العالم ، وينمو بسرعة كبيرة ، ويمارسه الطبيب والمعالجون الشعبيون . ويستخدمون هذا النوع من العلاج فى بريطانيا بكثرة ، والمعالجة المثلية هى معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء بحيث لو أعطى لشخص سليم لأحدثت عنده مثل أعراض المرض المعالج . قد يبدو للوهلة الأولى أن العلاج لا يجدى نفعا ولكن الإصرار على العلاج يؤدي إلى نتائج طيبة للغاية والعلاج بهذه الطريقة يعتمد على نفس الأسس التى يعتمد عليها التطعيم بالفاكسينات .

عند تطعيم الطفل ضد الحصبة فإنه يحقن بجرعة بسيطة من فيروس الحصبة وهذا لا يسبب حدوث هجوم حقيقى للمرض ، ولكن يكفى لحث وتنشيط الاستجابة الطبيعية لجهاز المناعة بالجسم . وعند تعرض الجسم لهجوم حقيقى بعد ذلك من الفيروس يكون الجسم مهينا لمقاتلته والتغلب عليه . يعمل نظام المعالجة المثلية على نفس الأسس السابقة .

توجد عدة عوامل أخرى تؤخذ فى الاعتبار حيث يهتم المعالج بالمثلية بدراسة كافة التفاصيل حول الأعراض بطريقة أكثر شمولا عن طرق الفحص التقليدي . حيث يقوم المعالج بالمثلية بدراسة كافة التفاصيل الدقيقة عن نظام حياة المريض مثل : هل يتسم المريض بالعصبية أو الخجل ؟ هل يتصف المريض بالثقة بالنفس ؟ هل هو حساس للبرودة أو السخونة ؟ وعلى ضوء هذه المعلومات يستطيع الطبيب المعالج تكوين صورته كاملة عن المريض ويقرر على أساس ذلك العلاج المناسب .

يوصى معظم أطباء العلاج بالمثلثة بتناول أقراص دوائية لعدة أيام وأحيانا يطلب تناولها بصفة مستمرة وذلك بغرض تقوية وتدعيم جهاز المناعة . ويكتفى أحيانا عندما يكون الدواء شديد الفاعلية بقرص واحد شهريا ، وعندها قد يشعر المريض بأنه لم يحصل على حقه الكامل من العلاج والواقع أنه لا فائدة على الإطلاق من تناول أكثر من نوع من الأقراص في وقت واحد . أقراص العلاج بالمثلثة تتميز بأن المادة الفعالة بها صغيرة للغاية إذ تكفى كميات مجهرية من المادة لحث جهاز المناعة فى الجسم ولهذا السبب تعتبر آمنة للغاية وخالية بالكامل من الآثار الجانبية علاوة على رخص ثمنها .

وسنكتفى فى هذا المجال بذكر بعض الحالات التى تم علاجها فى الخارج بهذه الطريقة وكلها مستقاة من المراجع الأجنبية .

حالة السيدة / Alison ٢٢ سنة طالبة تعاني من صداع نصفى تقليدى مصحوبا بإحساس كالطرق فى الدماغ مع صدور ومضات زجاجية أمام عينها وأحيانا فقد جزئى للرؤية مع تساقط الدموع من عيونها وتزداد الأعراض سواء أثناء الليل وبسؤالها أوضحت Alison أنها تعاني من بشرة دهنية وبعض البثور فى وجهها الأمر الذى يسبب لها قلقا عصبيا . بحث طبيب المعالجة المثلية عن عوامل مختلفة جمعت بالكامل عند Alison ووصف لها دواء **Natrum Muriaticum** لتتناول حبة عند اللزوم .

حالة أخرى **Debbie** طالبة تعاني من صداع يبدأ من القفا ثم يمتد إلى الرأس ليستقر أسفل إحدى العينين . وبسؤال المريضة أولا وجد أن حالتها الصحية تتعرض للسوء فى مواسم البرد يصاحبها الإحساس بالقشعريرة وصعوبة فى بذل مجهود ذهنى وضعف فى القدرة على التركيز . وصف لها الطبيب دواء **Silicea** وتحسنت الحالة الصحية بصورة ممتازة .

ويجب مراعاة الآتى عند تناول مثل هذه الحبوب :

- توضع الحبوب فى الفم وتترك فترة لتذوب، ببطء وتمتص حيث إن ابتلاعها

قد يؤدي إلى تلفها بواسطة عصارة المعدة الحامضية .

- تؤخذ هذه الأقراص كل ساعتين وذلك فى حالات الصداع الشديدة أما الحالات المزمنة العادية فيكفى تناولها ثلاث مرات فى اليوم .

- يجب تجنب استخدام فرشاة للأسنان أو التدخين بنصف ساعة على الأقل قبل تناول الأقراص .

- وإذا قررت أن تعالج نفسك بهذه الأقراص دون استشارة الطبيب المعالج فتأكد أن النتيجة ستكون الفشل لأنك لا تستطيع اختيار الأمثل أو الأفضل لحالتك .

المعالجة بتقويم العظام :

معظم الصداع مرجعه وجود مشكلات فى العنق والعمود الفقرى . والمعالجة بتقويم العظام لها تأثير فعال فى الشفاء لهذا النوع من الصداع . يحدث أحيانا تقارب لفقرات العنق بحيث تضغط على العصب مسببة الإحساس بالألم . وعندما تكون فقرات العنق فى غير موضعها الصحيح يشعر المريض بالصداع بسبب تقلص فى عضلات الرقبة علاوة على الإحساس بالألم فى مناطق أخرى من الجسم والتي تعتمد على توازن الجهاز الهيكلى . يبدأ العلاج بتقويم العظام بأخذ صورة بأشعة إكس ويقوم الطبيب المعالج بإرجاع الفقرات إلى وضعها الطبيعى باستخدام اليد . وأحيانا لا يتم الشفاء فى الحال ولكن يحتاج الأمر لبعض الوقت حتى يتم شفاء العصب . لا يكفى تقويم العظام باليد بل يلزم أن يكون مصحوبا بالتدليك للتخلص من توتر مجموعة العضلات وتغذية الأنسجة . وفى كل الأحوال ننصح بأن يتم العلاج على يد طبيب متخصص .

تقويم العمود الفقرى باليد :

وهى طريقة فى العلاج تقول بأن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على الوجه السوى . وهى تشابه إلى حد كبير الطريقة السابقة ولكنها تختص بمفاصل الجسم . ولأصحاب هذه الطريقة نظرية مؤداها أن الإحساس

بالصداع مرجعه عدم انتظام فقرات العنق فى وضعها غير الصحيح . وسرعان ما يختفى الألم بمجرد تقويم هذه العظام . وهم فى هذه الطريقة يلجئون إلى استخدام وسائل أكثر لطفا ورقة . وغالبا ما يكون العلاج هادئا ولا يشعر المريض بأى ألم وقد يتعجب عند سماع صوت (الطقطقة) عند رجوع الفقرة لموقعها . ونكرر النصح بأنه يجب أن يتم العلاج على يد طبيب متخصص . ويحدث أحيانا أن يشعر المريض ببعض الصداع أو الألم فى اليوم التالى حتى ينتهى استقرار الفقرة فى مكانها الصحيح فى جميع أجزاء الجسم عملا بالحقيقة الثابتة بأن اعوجاج العظام فى منطقة ما قد يودى إلى الإحساس بالألم فى منطقة أخرى .

التنويم المغناطيسى :

التنويم المغناطيسى واحد من أفضل الوسائل فى علاج الصداع . خاصة عندما يتعلم المريض الوسيلة الصحيحة للإيحاء الذاتى بدون الحاجة للذهاب إلى الطبيب معظمنا لا يعرف على الوجه الصحيح معنى التنويم المغناطيسى والكل يعتقد أنه يشابه النوم . ولكن هذا الاعتقاد يخالف الحقيقة بقدر كبير . ذلك لأن الشخص النائم يفقد الوعى بما يدور حوله ، بينما يكون الشخص الواقع تحت تأثير التنويم المغناطيسى على دراية بما يدور حوله ، ويمكنه رفض أى من الاقتراحات والآراء التى تعرض عليه ، فلا يمكن لأى شخص أن يقع تحت تأثير ما رغما عن إرادته . يكون الشخص الواقع تحت تأثير التنويم المغناطيسى فى حالة ما بين اليقظة والنوم . حيث يشعر بأنه فى حالة نعاس ولكنه على إحساس كامل بكل ما يدور حوله . وباختصار فى حالة من السعادة الكاملة والاسترخاء التام .

يستفيد القائم بعملية التنويم المغناطيسى من هذه الحالة فى اكتشاف جذور المشكلة التى يعانى منها المريض . حيث يشجع المريض على استرجاع جميع تجاربه السابقة . توجد وسائل عديدة لتنفيذ التنويم المغناطيسى ويعتمد نجاح العلاج على مقدار ثقة المريض فى كفاءة الطبيب .

وقد تحتاج الجلسة الأولى لمزيد من الوقت بسبب المقاومة المبدئية من المريض وبمجرد وقوع المريض تحت تأثير التنويم المغناطيسى يقوم الطبيب المعالج ببرمجة مخ المريض بحيث يقع المريض تحت تأثير التنويم المغناطيسى فى وقت أقصر . وعندها يفصح المريض عن كثير من الأحداث الماضية التى يصل بعضها إلى مرحلة الطفولة وباستعراض هذه الظروف يمكن للطبيب أن يكتشف موطن الداء . وكثيرا ما يكون الصداع النصفى مرجعه إلى مشكلات نفسية . يقوم الطبيب المعالج ببذل المحاولة لتخليص المريض من الأفكار السلبية وتزويده بالأفكار الإيجابية وتثبيتها فى العقل الباطن الأمر الذى يساهم فى تغيير سلوك المريض فى المستقبل ، وفى بعض الحالات يمكن للطبيب تلقين المريض بعض الوسائل التى تساعد على تنويم نفسه دون الحاجة لزيارة الطبيب . والواقع أن الاسترخاء الكامل يساعد كثيرا فى تثبيت الأفكار الإيجابية ، ويقول آخر إنه يساعد على تخليص المريض من الصداع .

تستجيب حالات الصداع النصفى والصداع بسبب التوتر العضلى للعلاج بالتنويم المغناطيسى بشكل سريع .

ومن الأمور المثيرة أنه يمكن تلقين طرق التنويم المغناطيسى للمريض فى جلسة واحدة يصبح بعدها قادرا على تنويم ذاته بسهولة . وفى كل الأحوال يجب الاعتماد فى العلاج على طبيب متخصص مشهور له بالكفاءة .

إن التنويم المغناطيسى قادرا على تخفيض الصداع الناتج من توتر الحياة الحديثة ، وقادر كذلك على تقويم كفاءة جهاز المناعة الذاتية .

ويستطيع الشخص أن يقوم بتنويم نفسه بالاسترخاء الكامل فى منطقة هادئة كأن يراقب الشمس وهى تلقى بأشعتها على الرمال الصفراء فى شاطئ البحر .



نظرة مستقبلية

يوما ما .. إن أجلا أو عاجلا . سيتمكن الإنسان من اكتشاف دواء ناجح لشفاء مرض الصداع . ولكن من المؤسف أن هذا الدواء سينجح بلا شك فى تخليص المريض من أوجاع الصداع ولكنه أبدا لن يستطيع اكتشاف الأسباب الخفية المؤدية للإحساس بالصداع . بمعنى آخر إن الدواء سيكون قادرا على إزالة الألم ولكنه لا يحقق الشفاء الكامل وتظل احتمالات عودة الإصابة المرضية قائمة .

الواقع أن الصداع يعتبر إشارة مؤكدة إلى وجود خطأ ما فى الحالة الصحية العامة وأن الإهمال فى علاجها سيؤدى حتما إلى عواقب وخيمة . عندما تلامس جسما ساخنا فإن الإحساس بالألم يدفعنا إلى إبعاد اليد بسرعة عن مصدر الخطر وعندما تصاب بقرحة فى المعدة فإن تجاربنا الخاصة تجعلنا نربط بين الإحساس بالألم وبين تناول الدهون بغرض تقليل نسبة الأحماض فى المعدة . وبنفس النظرية فإن الصداع إشارة صريحة لوجود خلل ما فى الجسم يجب تداركه .

يختلف إحساس الناس بألم الصداع من شخص لآخر و ذلك وفقا لحالة جهاز المناعة فى الجسم . أثبتت الدراسات الحديثة وجود أسباب أخرى حيث توجد أعصاب خاصة فى الجسم هى المسنولة عن الشعور بالألم وهذه ترسل بدورها إشارة إلى المخ الذى يترجم الإشارة ويبدأ الإحساس بالألم حتى ينتقل الألم إلى المخ . فى جميع الأحوال تمر إشارة الألم خلال منطقة تعرف باسم جذع المخ الذى يقع ما بين قمة العنق وقاعدة المخ نفسه ، هذا الجذع مسئول عن التنفس وتنظيم ضغط الدم . وهو فى الواقع مسئول عن عديد من الوظائف يهملنا فقط منها فى مجال دراستنا أنه مسئول عن اختيار الرسائل العصبية التى يسمح لها بالمرور إلى المخ . ولتفهم ذلك تخيل نفسك وأنت واقف فى مكان مزدحم به

ضجة عالية وفي الوقت ذاته يدور بينك وبين شخص آخر حديث مهم ترغب بشدة في سماع كلماته ، في هذه اللحظة يقوم جذع المخ باختيار الرسائل الصوتية التي يسمح بمرورها إلى العقل الواعي . وتوجد الآن دلائل تشير إلى وجود نوع من البوابات في جذع المخ يسمح فقط بمرور إشارات الألم عندما يكون مفتوحا؛ ولهذا السبب يحدث أحيانا فقدان للإحساس بالألم في الأوقات التي يحتدم فيها الصداع ويبدأ الإحساس بالألم في وقت متأخر بعد هدوء الأحوال . بعض الرياضيين لا يحسون بالألم أحيانا أثناء المباراة ولكنهم يشعرون به عند الدخول إلى حجرة تغيير الملابس .

بالنسبة للصداع يختلف كل فرد منا عن الآخر في الوسيلة والطريقة التي يسمح بها جذع المخ لمرور الألم إلى العقل الواعي . اكتشف مؤخرا أن المرضى المعرضين للصداع تقل لديهم القدرة على مقاومة مختلف أنواع الألم ، وفي سلسلة التجارب التي أجريت بقياس مقدار تقديرهم وإحساسهم بالألم . لوحظ أن المرضى الذين يعانون من الصداع المزمن والذين سبق لهم معرفة آلام الصداع يكونون أكثر حساسية وإحساسا بالألم عن الذين لم يسبق لهم التجربة أو الذين يتعرضون للصداع على فترات متباعدة . كل مريض مصاب بالصداع المزمن يشير دائما إلى أن كل الأضواء تبدو أكثر سطوعا والأصوات أكثر ضجيجا عن المعتاد .

هناك احتمالات وظواهر تشير إلى أن مرضى الصداع قد يعانون من اختلال في وظائف جذع المخ . ومن المثير أن تعرف أن دقات الصداع تتفق مع نبضات القلب . في نفس المنطقة التي توجد فيها بوابة الألم توجد الأجزاء من جذع المخ المسؤولة عن تنظيم تدفق الدم في وحول المخ . يعتبر السيروتونين Serotonin أحد المواد الكيماوية المرتبطة بهذا التدفق ، وتوجد ظواهر تشير إلى أنه ذو تأثير على الألم . ويبدو أنه يكبح ويخمد تدفق النبضات العصبية التي تمر خلال البوابة إلى المخ . الواقع أن السيروتونين Serotonin له تأثيرات مختلفة على الجسم

ولكن تأثيره يبدو حاسماً على ظهور الألم في حالة الإصابة بالصداع .

عندما يكون مستوى / السيروتونين Serotonin منخفضاً في الجسم يكون الإحساس بالألم سهلاً وسريعاً . وبناء عليه عندما تحدث درجة من الاختلال الكيميائي في جذع المخ فإن ذلك قد يؤدي إلى تخفيض مستوى السيروتونين Serotonin الأمر الذي يتبعه زيادة الإحساس بالألم وبالتالي الشعور بالصداع . ولهذا السبب يمكن تفسير لماذا يسبب الإفراط في تناول الجبن و الشيكولاتة الإحساس بالصداع النصفى لأنها تحتوى على عناصر تتسبب في حدوث اختلال كيميائي في جذع المخ . كما تؤدي بعض الهرمونات والضغط العصبي إلى نفس النتائج وينتظر في المستقبل القريب أن يتمكن الباحثون من الكشف عن طبيعة الاختلال في Serotonin وبالتالي الكشف عن أسباب ردود الأفعال المبالغ فيها لبعض مرضى الصداع .

وختاماً ما زالت مفاتيح علاج الصداع بصفة نهائية تقع بين أيدينا . كل فرد يعاني من الصداع بمختلف درجاته عليه أن يبحث أولاً عن ظروف حياته وعليه أن يجتهد قدر المستطاع في تخفيف آثار الإجهاد العصبي والتوتر النفسى . إن زحمة الحياة العصرية وضغوط العمل تجعلنا نهمل التفكير في أحوالنا .

وعلينا بذل المحاولة الجادة لمنح أنفسنا الفرصة يومياً لالتقاط الأنفاس والتفكير الهادئ . امنح نفسك يومياً فترات للراحة والاسترخاء . انتهز هذه الفرصة في تجميع شتات أفكارك والنظر بإيجابية نحو المستقبل ، خصص لنفسك أوقاتاً للاستجمام ومشاهدة التلفزيون والاتصال بمعارفك وأصدقائك . مارس الرياضة ولا مانع من إجراء جولة مسائية تبدأ كل يوم الساعة ٩ مساءً للتسوق والتريض في الشوارع المحيطة بالمنزل . وباختصار ، جهز نفسك نفسياً وبالتفكير الإيجابي لاستقبال مشكلات اليوم التالى .

وبمراجعة الفصول السابقة من الكتاب يمكن لكل شخص منا تحديد الأسباب الحقيقية للصداع والعمل على علاج أنفسنا . أحياناً تكون الحالة سهلة ممكنة

العلاج وأحيانا أخرى يستعصى العثور على الحل السريع وهذا يتطلب شحن النفس معنويا وبذل الجهد الحقيقى لتغيير نظام حياتنا ، والواقع أن الجائزة التى نفوز بها أخيرا تستحق منا بذل الجهد .

لا تجعل الصداع يتحكم فى حياتك . لا تستسلم لليأس . ابذل المحاولة تلو الأخرى . راجع هذا الكتاب بدقة وأعد قراءة الصفحات السابقة حتى تعثر بنفسك على مفاتيح العلاج .

الفهرس

- المقدمة ٣
- الفصل الأول: أنواع الصداع ٥
- الفصل الثانى: جهاز المناعة ٢٠
- الفصل الثالث: تدعيم جهاز المناعة ٢٦
- الفصل الرابع: التعامل مع الإجهاد ٣٦
- الفصل الخامس: التدريبات الرياضية التى تقوى جهاز المناعة ٤٣
- الفصل السادس: علاج الصداع ٤٩
- الفصل السابع: الصداع النصفى ٥٦
- الفصل الثامن: التهاب الجيوب الأنفية ٦٦
- الفصل التاسع: ضغط الدم المرتفع ٧١
- الفصل العاشر: أنواع أخرى من الصداع ٧٧
- الفصل الحادى عشر: وسائل خاصة للعلاج ٨٣
- الفصل الثانى عشر: نظرة مستقبلية ٩١