



# الجمعية الطبية الإسلامية لجنة التوعية الصحية

رسالة رقم (١٥٢)

## الصداع النصفي



[www.healtheduc.org](http://www.healtheduc.org)

E-mail: [info@healtheduc.org](mailto:info@healtheduc.org)

صحتك .. ثروتك

## الصداع النصفي

### ما هو الصداع ؟

الصداع مشكلة صحية تمس حياة الكثيرين وتؤثر بشكل سلبي على الجوانب المادية والصحية والاجتماعية للإنسان ، ولقد وجد أن أكثر من ربع ( ٢٥ % ) السكان في البلاد المتقدمة يعانون من الصداع المزمن .

وغالبية هؤلاء المرضى لا يستشيرون الطبيب إما لأنهم يرون أن الصداع من الأمراض الخفيفة التي لا تحتاج لاستشارة الطبيب أو لأنهم يعتقدون أنه لا يوجد علاج لهذه الحالات ، ولذلك فإن غالبية الناس الذين يعانون من الصداع يعمدون إلى تجاهله أو إلى تناول بعض المسكنات .

وحيث أن الصداع يعتبر من أهم أسباب تألم الإنسان في الوقت الحاضر فإن الصداع النصفي يمثل نسبة كبيرة من تلك الشكوى، ويصل معدل حدوثه إلى نفس معدلات حدوث الأمراض المزمنة مثل داء السكري وضغط الدم المرتفع والأزمات القلبية . والصداع النصفي لا يعتبر عرضاً لمرض عضوي ولكنه مرض مستقل يعالج عن طريق استشارة الطبيب .

### كيف يُصنّف الأطباء آلام الرأس أو الصداع ؟

#### \* صداع عضوي ( ثانوي ) :

وهو صداع يحدث نتيجة الإصابة بمرض عضوي مثل ارتفاع ضغط الدم - أمراض الأذن والجيوب الأنفية - مشاكل العيون والإبصار - مشاكل الأسنان واللثة - بعض أسباب نفسية - أو الأورام ، ونسبة حدوثه تكون ١٠ % من حالات الصداع .

#### \* صداع غير عضوي ( أولي ) :

وهو الصداع الذي لا يحدث نتيجة أي أمراض



عضوية أو إصابة ، ونسبة حدوثه ٩٠ ٪ من حالات الصداع ، وقد ينشأ بسبب تغيرات فسيولوجية فى مناطق معينة من الرأس كالأوعية الدموية والعضلات. ومن أكثر أنواع الصداع غير العضوى شيوعاً هو الصداع النصفى ( Migraine ) . ويمثل الصداع النصفى ٦٤ ٪ تقريبا من كل حالات الصداع الشديد فى النساء، و٤٣ ٪ بالنسبة للرجال، وتختلف نسبة حدوث الصداع النصفى باختلاف سن المريض ، ولكن تشير الإحصائيات إلى أن أعلى نسبة حدوث تكون فى منتصف العمر ما بين ٣٠ إلى ٣٩ سنة .

### \* ما هو الصداع النصفى ؟

هو صداع مركز وآلام متكررة بالرأس فى صورة خفقان يحدث عادة بأحد جانبي الرأس ، وغالبا ما يصاحبه غثيان أو اضطراب بالرؤية أو حساسية للصوت والضوء مما يؤدي إلى تأثير سلبى على أداء الإنسان فى الحياة العملية والاجتماعية . وتشير الإحصائيات إلى أن السيدات أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالصداع النصفى حيث أن فرص تعرضهم للإصابة تزيد بمعدل ثلاثة أضعاف عن الرجال .

### \* ما هي أعراض الصداع النصفى ؟

تختلف الأعراض من شخص إلى آخر ، ومن الممكن أن تتغير من نوبة إلى نوبة ، ولكن غالبا ما تصاحب معظم مرضى الصداع النصفى الأعراض التالية :

❖ آلام متكررة بالرأس تأتى من الجبهة أو الصدغ أو قرب العينين ، منتشرة إلى أحد شقي الوجه ، وتكون الآلام متوسطة إلى شديدة ، وتزداد حدتها مع الحركة والنشاط البدنى .

❖ حساسية شديدة للصوت والضوء .

❖ اضطراب بالرؤية ، وزغلة .

## \* ما هي أسباب الصداع النصفي ؟

بالرغم من عدم وجود أسباب محددة لظهور الصداع النصفي يرى الباحثون أن الآلام الناشئة عن الصداع النصفي سببها المباشر الخلل الموضوعي في الدورة الدموية الدماغية واضطراب بعض الأعصاب الموجودة بالمخ . وتشير الدراسات الحديثة إلى أن هناك عوامل قد تساعد على حدوث الصداع النصفي منها :

❖ الإجهاد - النشاط البدني الزائد - عدم النوم

لفترات كافية - الضغط العصبي والإرهاق .

❖ عدم تناول وجبة أساسية أثناء اليوم .

❖ تغيير المناخ والجو .

❖ فترات تغير مستوى الهرمونات بالجسم ، وخاصة

خلال فترة الدورة الشهرية عند الإناث .

❖ بعض أنواع الأغذية والمشروبات خاصة التي

تحتوي على النيترات - المونوسوديوم جلوتامات "

حافظ غذائي الإسبرتام " محلي صناعي " السلفات .

❖ تناول القهوة - الشيكولاتة - المشروبات

الكحولية - الجبن المطبوخ والكاكاو .

❖ التدخين بأنواعه .

وتشير الدراسات إلى أن استخدام هذه الأغذية

والمشروبات في وجود الصفات الأولية للصداع

النصفي تساعد على تشخيص الحالة وتفيد في

الوقاية المستقبلية من نوبات الصداع النصفي .

## \* ما هي نوبات الصداع النصفي ؟

الصداع النصفي ليس من النوع الذي تتكرر نوباته



يوميًا ، لذلك فإن من الممكن حدوثه فى أى وقت ،  
وتشير الأبحاث الطبية أن معظم المرضى يصابون  
بنوبة من الصداع النصفى مرة شهرياً على الأقل .

**فى حالة عدم استشارة الطبيب  
وعدم تناول العلاج المناسب  
فإنه من الممكن أن تستمر مدة  
نوبة الصداع النصفى من ٤ ساعات  
إلى ٣ أيام**

**\* ما هى أنواع الصداع النصفى ؟**

**١ - الصداع النصفى غير المصحوب بعرض مُنذر :**

وهو أكثر أنواع الصداع النصفى شيوعاً ، وأفضل شرح  
له هو حدوث صداع متكرر فى صورة خفقان يحدث  
عادةً بأحد جانبي الرأس ، وغالباً ما يصاحبه  
حساسية للضوء والصوت .

**٢ - الصداع النصفى المصحوب بعرض مُنذر :**

حوالى ٢٠ ٪ من إجمالى المصابين بالصداع النصفى  
يعانون من اضطرابات بالرؤية وزغلة وعتامة بالعين  
قبل حدوث نوبة الصداع ، وتحدث هذه الأعراض  
تدريجياً وتستمر عادةً لمدة من عشرة دقائق إلى  
ساعة واحدة ، مصاحبة برؤية أشياء متوهجة أو  
أضواء متألئة أو خطوط أو نقاط سوداء وعتامة .

**\* هل الصداع النصفى مرض وراثى ؟**

كثير من العلماء يعتقدون أن مرض الصداع النصفى  
يكون مرضاً وراثياً حيث أن الأبحاث الطبية تشير  
إلى أن الأشخاص الذين ينتمون إلى عائلات لها  
تاريخ مرضى هم أكثر عرضة للإصابة بالصداع  
النصفى عن غيرهم .

**\* ما هو علاج الصداع النصفى ؟**

❖ تحديد الأسباب والعوامل المساعدة على ظهور



الصداع النصفي من الجوانب الأساسية لتجنب الإصابة ، ويتم ذلك باستشارة الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة .

❖ التاريخ المرضي والمعلومات الخاصة بالمرضى لا تزال من الوسائل الفعالة في التشخيص ، لذلك ينصح بمصارحة الطبيب بكل الظروف المحيطة والأعراض التي يشعر بها المريض .

❖ الاسترخاء والابتعاد عن الإزعاج والإجهاد والتعب والضغط النفسية والعصبية يخفف من حدة نوبات الصداع النصفي .

❖ تناول وجبات الطعام الرئيسية في مواعيدها وتجنب المأكولات أو المشروبات التي يثبت أن لدى المريض حساسية منها .

❖ تغيير نظام الحياة ، والحرص على تجنب المأكولات أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين - النيترات - المونوسوديوم جلوتامات - السلفات أو الأسبرتام .

❖ تشير بعض الأبحاث الحديثة إلى أن توفر معدن الماغنسيوم (الموجود في الموز - اللوز - البقول - الأوراق الخضراء للخضروات) والإقلال من الدهون الحيوانية وزيادة تناول زيوت الأسماك قد يساعد مرضى الصداع النصفي على تقليل الآلام المصاحبة للنوبات . وبظهور هذه النظريات الحديثة تم عمل دراسات طبية مستفيضة لمعرفة دور مضادات "بروستاجلاندين" خاصة الحديد منها ودورها الفعال في علاج الصداع النصفي .

❖ العقاقير أو الأدوية التي يصفها الطبيب تلعب دورا فعالا وآمنا في علاج الصداع النصفي مما يساعد المريض على القيام بأنشطته اليومية وممارسة حياته الطبيعية .

ننصح دائما باستشارة الطبيب عند الشعور بأي أعراض للصداع النصفي لتجنب أي مضاعفات للمرض

مع تمنياتنا بتمام الصحة والعافية