



ما هو الصداع النصفّي؟

يعد الصداع النصفّي هو الحالة العصبية الأكثر شيوعًا في العالم، والذي يؤثر على حوالي 12-15٪ من الناس. تكون هذه الحالة أكثر شيوعًا بثلاث مرات في النساء، وعادةً ما تكون وراثية. يُعد الصداع النصفّي حالةً فرديةً جدًا. يواجه بعض الناس هجوم واحد أو اثنين فقط في السنة، بينما يعاني الآخرون على أساس أسبوعي. يمكن أن تستمر الهجمات خلال مدة من 4 إلى 72 ساعة.

هناك نوعان رئيسيان من الصداع النصفّي:

الصداع النصفّي بدون الأورة

معظم المصابين بالصداع النصفّي يعانون من هذا النوع من الصداع النصفّي. تعتبر الأعراض الأكثر شيوعًا هي:

- الصداع النابض الحاد، ويحدث عادةً على جانب واحد من الرأس
- غثيان، قيء في بعض الأحيان
- حساسية تجاه الضوء.
- حساسية تجاه الضوضاء
- حساسية تجاه الروائح
- عدم وضوح الرؤية

إذا كنت مُصاباً باثنين أو أكثر من هذه الأعراض، وإذا كانت تمنعك من الاستمرار في أداء الأنشطة اليومية العادية، فقد تكون حين إذ تعاني من الصداع النصفّي.

الصداع النصفّي مع الأورة

يُصاب حوالي 1 في 4 من الحالات التي تعاني من الصداع النصفّي بمرض "الأورة" أو ما يعرف بالصداع النصفّي الكلاسيكي، بالإضافة إلى بعض الأعراض المذكورة أعلاه أو كلها.

يشير الصداع النصفّي الكلاسيكي "الأورة" إلى مجموعة من الاضطرابات العصبية التي تحدث قبل بدء الصداع، وعادةً ما تستغرق حوالي 20-60 دقيقة.

تعتبر الاضطرابات عادةً بصرية - البقع العمياء، أو الأضواء الساطعة أو أنماط التعرج. يمكن كذلك تقديم مرض الأورة بطرق أخرى:

- الشعور بوخز إبر ودبابيس على جانب واحد - عادةً ما تبدأ في الأصابع/الزراع، وأحيانًا تنتشر في الوجه
- تداخل الكلام.
- ضعف عضلي.
- فقدان التنسيق
- ارتباك

الأشكال الأخرى من الصداع النصفّي

أعراض الأورة بدون صداع

يُصاب حوالي 1٪ من الحالات التي تعاني من الصداع النصفّي بأعراض الأورة للصداع النصفّي مع عدم وجود صداع لاحق.

الصداع النصفي القاعدي

يعد شكلاً نادرًا من الصداع النصفي، الذي يتضمن أعراض مثل فقدان التوازن، والرؤية المزدوجة والإغماء. يفقد بعض الناس الوعي خلال الإصابة بالصداع. يحدث الصداع النصفي القاعدي عندما تتأثر الدورة الدموية في الجزء الخلفي من الدماغ أو الرقبة. يُعد الصداع النصفي القاعدي أكثر شيوعًا في الشباب.

الصداع النصفي الفالجي

يعد شكلاً آخر نادرًا من الصداع النصفي ولكن حادًا، حيث يحدث شلل مؤقت عادةً على جانب واحد. يمكن أن تستمر أعراض الأورة في بعض المرضى، لعدة أيام أو أسابيع. غالبًا ما يبدأ الصداع النصفي الفالجي في مرحلة الطفولة، وعادةً ما يكون هناك تاريخ مرضي قوي في العائلة.

الصداع النصفي في مرحلة الطفولة

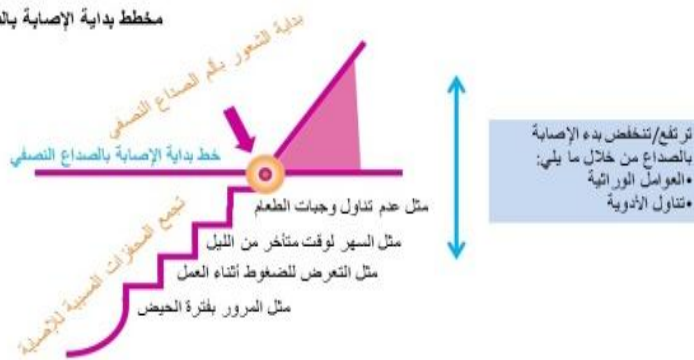
تميل الهجمات في الأطفال إلى أن تكون أقصر. أيضًا، قد تكون الأعراض مثل الغثيان وآلام المعدة والقيء جزء رئيس من الهجوم في الطفل، مما يجعل الأمر أكثر صعوبة في التعرف على الصداع النصفي في الأطفال.

ما أسباب الصداع النصفي؟

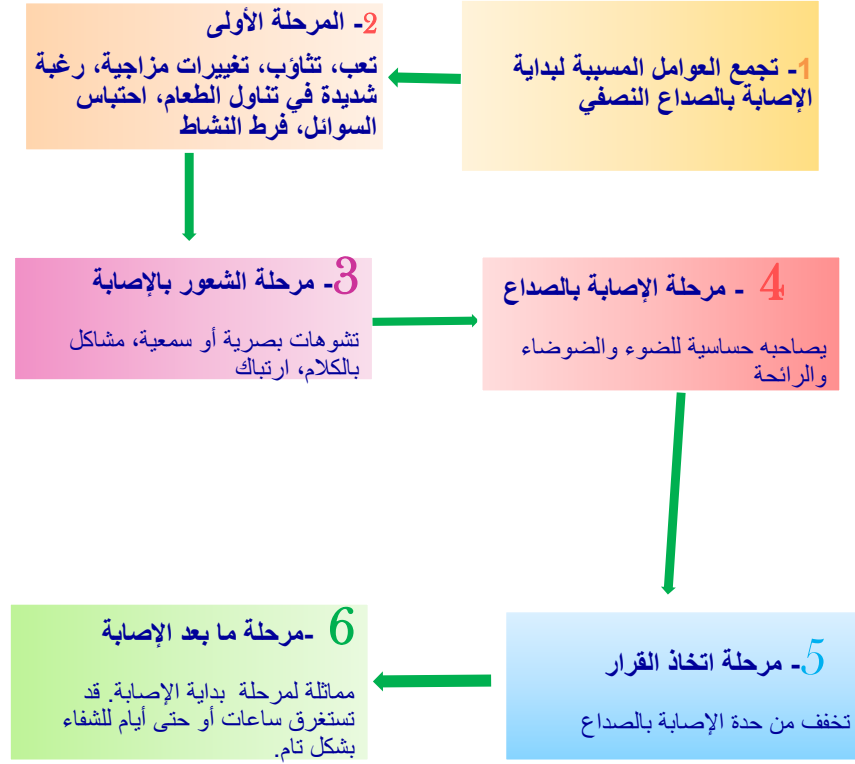
لا يزال السبب الدقيق في الإصابة بالصداع النصفي غير معروف، ولكن الأمر المقبول هو أن الصداع النصفي يعتبر حالة عصبية تؤثر على كيفية معالجة الدماغ للمعلومات العادية مثل الألم والضوء والصوت. تلعب عدد من الآليات دورًا في الحالات التالية:

- تغيير في تدفق الدم ومستويات السيروتونين في الدماغ.
- الموجات الكهربائية التي تمر عبر الدماغ (الصداع النصفي مع الأورة).
- العوامل المحفزة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الهجمات الفردية في المرضى الذين يعانون بالفعل من "عتبة الصداع النصفي" المنخفضة.

مخطط بداية الإصابة بالصداع النصفي



مراحل هجوم الصداع النصفي



مراحل هجوم الصداع النصفي

يُمكن تقسيم هجمات الصداع النصفي إلى مراحل مختلفة. لن يُصاب الجميع بكافة هذه المراحل (انظر الرسم البياني أعلاه)، ولكن إذا كنت تستطيع التعرف على النمط الخاص بك، فإنه قد يساعدك على التنبؤ بحدوث هجومًا ما.

متى يتعين عليك زيارة الطبيب المعالج لك بشأن الصداع

يتناول هذا الكتيب تحديدًا مرض الصداع النصفي. يوجد عدد من الاضطرابات الأخرى "الأولية" للصداع، بما في ذلك صداع التوتر الشائع، وصداع العنقودية النادر ولكن الحاد.

يمكن أن يكون الصداع أيضًا "ثانوي"، وهذا يعني أنه ناجم عن مشاكل أخرى أكثر خطورة مثل العدوى أو الحالات الخبيثة. على الرغم من أن الصداع الأيسر نادر جدًا، فمن المهم جذب انتباه الطبيب العام المعالج لك لمسألة الصداع، وخاصة إذا كنت تواجه شكلاً مختلفًا من الصداع، سواء في حالة تفاقم الصداع أو إذا كان الصداع مصحوبًا بأعراض جديدة لم تكن قد شهدت من قبل.

حالات أخرى من حالات الصداع

Headache Types



صداع يومي مزمن (CDH)

يشير الصداع اليومي المزمن "CDH" إلى أي اضطراب صداع يظل موجودًا لمدة تبلغ أكثر من 15 يومًا في الشهر. يؤثر الصداع اليومي المزمن على حوالي 3٪ من المرضى في أيرلندا. يكون الألم عادةً مشابهًا لصداع التوتر. يكون الصداع اليومي المزمن دائمًا موجودًا ويتكرر على مدار اليوم.

صداع الرأس نتيجة الإفراط في تناول الدواء

يعد الإفراط في تناول الدواء المستخدم في علاج الألم هو واحد من أكثر الأسباب شيوعًا لظهور الصداع اليومي المزمن "CDH". غالبًا ما يكون للمصابين تاريخ مرضي سابق من المعاناة من صداع الرأس/الصداع النصفي الذي يصبح متكررًا أو حادًا أكثر مع مرور الوقت، مما يؤدي ذلك إلى زيادة في كمية الدواء الذي يتناولونه.

يمكن أن يسبب هذا الإفراط في الاستعمال نوعًا من الصداع اليومي المزمن "CDH" المعروف باسم صداع الرأس نتيجة الإفراط في تناول الدواء. كلما اعتاد الجسم على تناول الدواء، فإنه يشتهي لأكثر من ذلك. عندما ينتهي مفعول الدواء، يبدأ ألم صداع الرأس. يسبب هذا في الألم ويقود المصاب لتناول المزيد من الدواء. يؤدي هذا إلى حلقة مفرغة من تناول الدواء للتخلص من صداع الرأس الذي يعتبر في حد ذاته ناجمًا عن تناول الدواء. قد يؤدي الامتناع عن تناول الدواء إلى تفاقم حالة الصداع والغثيان والقلق لمدة تبلغ 1-2 أسابيع. من المهم استشارة الطبيب/ة المعالج/ة لك أو الممرض/ة الممرضة الخاصة بك، للحصول على مزيد من المعلومات والمشورة.

صداع عنقودي

يؤثر الصداع العنقودي على أقل من 1٪ من المرضى، وهو أكثر شيوعًا لدى الرجال. يبدأ عادةً في أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينيات. تأتي الهجمات في عنقايد وتتألف من آلام طعن حادة - غالبًا من خلال العين. يمكن أن تشمل المحفزات الكحول والتبغ والإجهاد وأنماط النوم غير المنتظمة. يعد الأكسجين النقي علاجًا شائعًا

على الرغم من عدم وجود "علاج" للصداع النصفي، فإنه يمكن التعامل معه على نحو فعال. تعد الخطوة الأولى هي تثقيف نفسك حول هذا الموضوع. وفي ما يلي توجد بعض أفكار التعامل الذاتي التي قد تساعدك:

1. حدد العوامل المحفزة وتجنبها.

تعد العوامل المحفزة لدى الجميع عوامل فردية. أي شيء يمكن أن يكون محفزًا إذا كنت عرضة لذلك. ويعتبر إمامك وإدراكك بحالتك المرضية هو المفتاح للتعامل مع الصداع النصفي الذي تعاني منه. تتضمن بعض المحفزات الأكثر شيوعًا ما يلي:

- اضطرابات في الوظائف الروتينية اليومية



- اضطرابات هرمونية
- محفزات النوم ذات الصلة
- إجهاد/قلق
- بعض الأطعمة والمشروبات
- نقص الشهية في الطعام، أو الصيام أو إتباع نظام غذائي
- تَوَاض (صورة مضيئة وهمية) /بَهْرُ البَصَر
- الروائح القوية
- تعب شديد
- إصابة الرأس أو الرقبة أو الظهر
- محفزات الأرصاد الجوية مثل درجة الحرارة والضغط الجوي

يشكل الصداع النصفي لمعظم الناس، مزيج من العوامل المحفزة، وليس مجرد التعرض لأحد العوامل التي تسبب لهم المعاناة من "عتبة الصداع النصفي" ومن هجوم ما.

2. احتفظ بـ "مفكرة تدوين مرض الصداع النصفي"

يمكن أن تساعد مفكرة تدوين لمرض الصداع النصفي في العديد من الطرق:

- إنشاء أنماط لهجماتك.
- تحديد العوامل المُحفزة.
- مساعدة الطبيب العام المعالج لك في متابعة فعالية الدواء الخاص بك والآثار الجانبية له.
- إظهار تأثير الصداع النصفي على حياتك، للطبيب العام المعالج لك.
- تحديد الاضطرابات التي تحدث متأخرًا وبعد فوات الوقت.
- تتوفر المفكرات اليومية من رابطة مرض الصداع النصفي.

3. إنتبه لنمط حياتك

الإجهاد هو عامل محفز شائع. قد لا تكون قادر على التخلص من الإجهاد في حياتك، ولكن يمكنك بالتأكيد أن تحتويه. إذا كنت تعتقد أن الإجهاد هو وراء الهجمات التي تحدث لك، فقد تساعدك تقنيات مثل الارتجاع البيولوجي، والعلاج بالاسترخاء والتأمل وتمارين التنفس العميق يمكن أن يكون تغيير نمط حياتك صعبًا، ولكن قد تجد أن التغييرات الإيجابية تؤدي إلى تحسينات كبيرة في جودة حياتك.

- احرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- اتبع نظام غذائي مغذي ومتوازن
- استخدم وقت فراغك بشكلٍ فعّال
- احصل على قسطٍ كافٍ من النوم
- أدر وقتك بشكل صحيح
- خذ فترات راحة مناسبة في العمل

4. تدابير المساعدة الذاتية

حتى في الوقت الحاضر، تعد بعض أفضل الطرق للتعامل مع الصداع النصفي أقدم وأبسط الطرق، ومنها:

- النوم
- الإعتكاف في غرفة مظلمة هادئة
- تلقي العلاج البارد أو الساخن
- الضغط على المنطقة ما بين العنق والأذن من الرأس
- العلاج بالإبر والتدليك الذاتي



معالجة صداعك النصفي

زيارة طبيبك المعالج

إذا كنت تعتقد أنك قد تعاني من الصداع النصفي، فمن المهم الحصول على تشخيص دقيق بحيث يمكنك البدء في التعامل مع الحالة بشكل صحيح.

لا يوجد اختبار لتشخيص الصداع النصفي. يجب أن يعتمد الطبيب المعالج لك على المعلومات التي تقدمها. لذلك، من المهم جدًا أن تستعد جيدًا قبل زيارة الطبيب المعالج لك.

احرص على أنه يمكنك وصف الحالات التالية:

- موقع ألم صداع الرأس
 - كم من الوقت يستمر عادةً؟
 - مدى شدة الألم
 - كم عدد مرات حدوث الهجمات
 - ما هي الأعراض الأخرى التي تعاني منها
 - كيف تتأثر الأنشطة اليومية الخاصة بك
 - هل هناك تاريخ مرضي من صداع الرأس/الصداع النصفي في العائلة؟
- قد تجد أن مفكرة التدوين لمرض الصداع النصفي مفيدة لتسجيل هذا.

" أو التصوير بالرنين المغناطيسي CAT يتم إرسال الناس في بعض الأحيان لإجراء فحص بالتصوير المقطعي المحوسب " . يمكن أن تساعد هذه الاختبارات في استبعاد الأسباب الأخرى لصداع الرأس، ولكن لا يمكن استخدامها لتشخيص "MRI الصداع النصفي.

العلاج القوي

يجب عليك القيام بمحاولات علاج قوية لوقف الهجوم بمجرد أن يبدأ الصداع النصفي. يعد هذا مناسبًا لمعظم الحالات التي تعاني من الصداع النصفي، ولكن ينبغي أن تُستخدم لمدة أقصاها يومين في الأسبوع، إلا إذا كان ذلك تحت إشراف الطبيب المعالج لك. ينبغي تناول العلاجات القوية في أقرب وقت ممكن في مرحلة حدوث صداع الرأس من هجوم ما.

المسكنات المُخَدِّرة

- أسبرين
- باراسيتامول
- العقاقير اللاستيرويدية المضادة للالتهابات (المسكنات NSAIDs)
- الأدوية المركبة من المسكنات المخدرة التي تحتوي على الأسبرين أو الباراسيتامول، وكذلك عقار آخر مثل الكوديين أو الكافيين. يمكن أيضًا أن تُركب مضادات القيء مع مسكن مخدر ما لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الغثيان، كجزء رئيسي من الهجمات التي تقع لهم.

تعمل المسكنات بشكل جيد لعلاج بعض الحالات التي تعاني من الصداع النصفي، وخاصة سريعة المفعول أو أشكال المسكنات القابلة للدوبان. يُرجى تذكر أنه على الرغم من أن العديد من هذه الأدوية مُتاحةٌ بَدُونِ وَصْفَةٍ ، فإنها قد لا تزال خطيرة للغاية، إذا تم استعمالها بشكل غير صحيح.

أدوية التريبتان

تعد أدوية التريبتان علاجًا يُستعمل بوصفة طبية فقط ومحدد للصداع النصفي، الذي أصبح متوفرًا في عام 1990. لا تعتبر أدوية التريبتان مسكنات للألام بدلاً من ذلك فإنها تستهدف مستقبلات السيروتونين المحددة في الدماغ، التي تشارك في هجمات الصداع النصفي.

هناك ستة أدوية تريبتان متاحة في أيرلندا. وهذه الأدوية هي: ألموتريبتان، فروفاتريبتان، سوماتريبتان، زولميتربتان، إلبتربتان و ناراتريبتان.

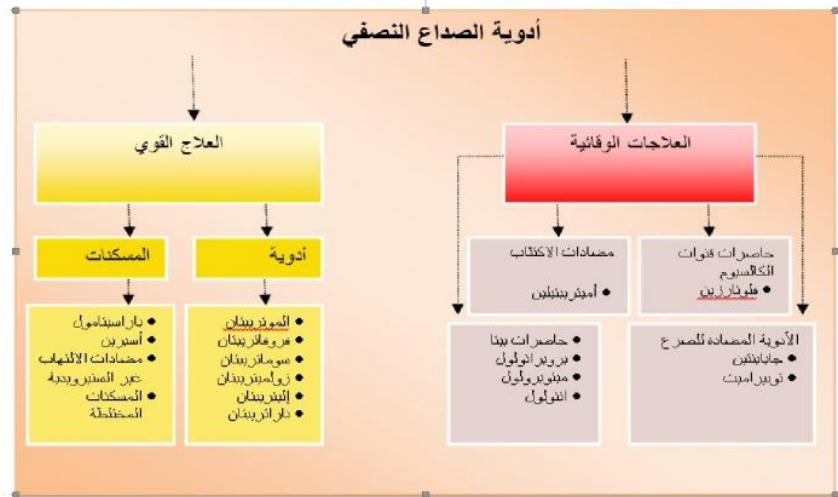
قد تم عرض أشكال الأقراص، لتخفيف الصداع خلال ساعتين في حوالي نسبة 60% من المرضى. بالإضافة إلى الأقراص، تتوفر أيضًا تركيبات أخرى مثل أقراص سريعة الذوبان عن طريق الفم، وبخاخ الأنف، اعتمادًا على عقار التريبتان. تكون هذه التركيبات عادةً مفضلة لأولئك الذين يعانون من الغثيان الشديد

قد ثبت أن كل أشكال أدوية التريبتان فعالة، وعلى الرغم من أن هناك بعض الاختلافات في البروفيلات السريرية الخاصة بهم، فلا يعتبر شكل واحد من أشكال عقار التريبتان متفوقًا في فعاليته على الآخر. بعض المرضى يجدون أنه في حالة فشل دواء واحد من أدوية التريبتان، فإن آخر يعمل بشكل جيد للغاية لديهم.

كحال الأدوية القوية الأخرى، يجب تناول عقار التريبتان في أقرب وقت ممكن في مرحلة حدوث صداع الرأس من هجوم ما. في بعض المرضى، سيتكرر حدوث صداع الرأس خلال 24 ساعة، و في هذه الحالة يمكن تناول قرص آخر من عقار التريبتان.

لا يوصف عقار التريبتان عادةً للأطفال أو النساء الحوامل أو المرضى الذين يزيد أعمارهم عن 65 عامًا.

العلاجات الوقائية



يُستعمل العلاج الوقائي في محاولة للحد من تكرار حدوث الهجمات المتوقعة وشدها. يُتناول الدواء كل يوم، وعادةً لمدة 6 أشهر على الأقل.

تُوصف الأدوية عادةً في ظرف واحد من خمسة ظروف:

- إذا كنت تعاني من أكثر من 2 أو 3 هجمات شهريًا، والتي تعالجها بتلقي العلاجات القوية.
- إذا كنت تتعرض لهجمات شديدة بشكل خاص أو تسبب لك العجز، ولا تستجيب بشكل جيد للعلاجات القوية.
- لكسر دورة الهجمات.



• إذا كنت تتعرض لهجمات تتبع نمط منتظم (على سبيل المثال خلال وقت الحيض تقريبًا).
إذا كنت تعاني من الصداع النصفي القاعدي أو الفالجي
على الرغم من أن الأدوية الوقائية نادرًا ما توقف الهجمات تمامًا، فإن معدل نجاحها حوالي 50% ، يعني أنه من المرجح أنك
سوف تحصل على الأقل على بعض الفائدة.

عند تناول الأدوية الوقائية، فمن المهم إتباع الإرشادات الثلاثة التالية:

- تناول الأقراص وفقًا للتوجيهات
- لا تفوت الأيام
- تناول العلاج في الفترة التي أوصى بها طبيبك المعالج. لن تُظهر بعض الأدوية أي
نتائج لمدة ثلاثة أشهر.
- في حالة حدوث أعراض جانبية، أخبر الطبيب/ة المعالج/ة لك، فهو/هي قد يغير/تغير
الدواء أو الجرعة.

توجد مجموعة كبيرة من الأدوية الوقائية بما في ذلك:

- حاصرات بيتا مثل بروبرانولول
 - مُحصِّرات قنَّوات الكالسِيُوم مثل فلونارازين
 - الأدوية المضادة للصرع مثل توبراميت وغابابنتين
 - مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات مثل الأميتريببتيلين.
 - مضادات السيِّيرُوتُونين أو الدَّرئين مثل بيزوتيفن
- بينما يحصل بعض المرضى على تخفيف للأعراض مع تناول الدواء الأول الذي يجربونه، فالبعض الآخر يأخذ وقتًا للعثور
على شيء يعمل. لا تستسلم!

عيادات صداع الرأس/الصداع النصفي

يوجد حاليًا خمسة عيادات لعلاج صداع الرأس/الصداع النصفي في أيرلندا.

تعمل هذه العيادات في:

- مستشفى بومونت، دبلن 9
 - مستشفى جامعة كورك، كورك
 - معهد دبلن للأمراض العصبية، مستشفى ماتر الجامعي ، دبلن 7
 - مستشفى سانت فنسنت، دبلن 4
 - مستشفى جامعة غالواي، غالواي
- في حين يمكن لمعظم المصابين بالصداع النصفي، وينبغي، أن يعالجوا تحت رعاية الطبيب العام المعالج لهم، تتواجد عيادات
لعلاج الحالات المقاومة للعلاج. أنت في حاجة إلى رسالة إحالة من الطبيب العام المعالج لك للذهاب إلى أي من العيادات
المذكورة أعلاه.