

الصداع: أنواعه وطرق علاجه



الجمعة 25 أغسطس 2017 09:08 م

يعد الصداع من أكثر المتاعب شيوعاً، والتي تنتابنا جميعاً من وقت إلى آخر، ولكن في بعض الأحيان يظل الصداع ملازماً لمرضاه، ويُحيل حياتهم إلى جحيم ويُعيقهم عن ممارسة حياتهم اليومية، وهو ما يستلزم استشارة الطبيب وقال البروفيسور هارتمان جوبل، كبير أطباء عيادة الألم بمدينة كيل الألمانية، إنه يوجد أكثر من 360 شكلاً للصداع، مشيراً إلى أن الصداع في بعض الأحيان لا يكون عرضاً مصاحباً لمرض ما، بل يكون هو ذاته المرض، ويُعرف الصداع حينئذ باسم «الصداع الأساسي»، ويشمل الصداع النصفي والصداع التوترى والعنقودي.

الصداع النصفي: غالباً ما يظهر هذا النوع على شكل ألم يشبه الخفقان أو الطرق على جانب واحد من الرأس، وهو مزعج بشكل كبير، مما يتطلب الراحة في الفراش، كما أنه يجعل المصاب حساساً للضوء والضوضاء، وأحياناً بعض الروائح، ويصيبه بالشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ.

ومن جانبه، قال جونتير رامباخ، نائب رئيس الرابطة الألمانية لعلاج الألم، إن نوبة الصداع تستمر من أربع ساعات إلى ثلاثة أيام وتتمثل مسببات الصداع النصفي في التوتر والأضواء الساطعة والموسيقى الصاخبة واحتساء الكحوليات وتجنب هجمات الصداع النصفي، ينصح شارلي جاول، الأمين العام للجمعية الألمانية لمكافحة الصداع والصداع النصفي، باتباع أسلوب حياة ثابت ومنتظم، والذي يقوم على النوم المنتظم وفترات الراحة ومواعيد الطعام المنتظمة، بالإضافة إلى ممارسة رياضات قوة التحمل، مثل السباحة والمشي والركض وركوب الدراجات الهوائية الصداع التوترى: قال جوبل إن أكثر من 50 % من حالات الصداع تنتمي لهذا النوع، موضحاً أن ألم الصداع التوترى أقل حدة من ألم الصداع النصفي، ويظهر في شكل ضغط على كلا الجانبين، وتستمر نوبته من نصف ساعة وحتى أسبوع كامل. وأضاف جوبل أن هذا النوع من الصداع يحدث على سبيل المثال عند الجلوس أمام الحاسوب طوال اليوم، مع عدم حركة الكتفين والرقبة وتغيير وضعيتهما لفترة طويلة.

ولعلاج هذا النوع من الصداع ينصح «جاول» بتدليك الصدغ بزيت النعناع أو استخدام المسكنات، ولكن يتعين مراعاة عدم تعاطي الدواء إلا في حال عدم تحمل الألم.

وللوقاية يُنصح بالحركة والاسترخاء، وقد تساعد مضادات الاكتئاب في حالات الصداع المزمن، الذي يحدث بشكل متكرر لأكثر من 15 يوماً.

الصداع العنقودي: قال «جوبل» إن هذا النوع يظهر في جانب واحد في منطقة العين، وكأن سكيناً قد طعنت هذه المنطقة، وتستمر نوبة هذا الصداع لمدة تتراوح بين 15 و180 دقيقة، كما يظهر لأكثر من مرة في اليوم، ويصاحبه تدلي الجفن وسيلان أو انسداد الأنف أو دموع العين.

ويتم علاج المصاب بالتريبتان على شكل بخاخ الأنف أو على شكل حقن، كما يمكن العلاج بالأوكسجين، الذي يتم استنشاقه عن طريق كمامة التنفس، ويمكن الوقاية عن طريق بعض الأدوية الأخرى مثل الكورتيزون؛