

العلاج الفعّال للصداع النصفي



على رغم كثرة المحاولات التي قام بها علماء وأطباء لإيجاد علاج فعّال لمرض الشقيقة أو الصداع النصفي، فإنّ النتائج مازالت متواضعة، ويتذرع هؤلاء بأنّ هذا المرض مرتبط بالحالة النفسية أكثر منه بالحالة الجسدية، وركزوا على محاولات علاجية تتناول هذه الزاوية.

وخلال دراسة استمرت خمس سنوات، خلص الدكتور (Diamond Merle) رئيس قسم أمراض الرأس في جامعة شيكاغو إلى القول إنّ أفضل طريقة لعلاج الصداع النصفي وآلام الرأس بشكل عام هو النوم لمدة نصف ساعة على الأقل.

وقال إنّ أكثر مَن يتعرّض لآلام الرأس والصداع النصفي هنّ النساء بسبب التغيّرات الهرمونية التي تحدث في أجسامهنّ، سواء قبل أو في أثناء العادة الشهرية أو في أثناء فترة الحمل وما بعد الولادة.

وخلال معابنته لـ8000 حالة لنساء كن يعانين الصداع النصفي وجد الدكتور Diamond أنّ أفضل طريقة

للتخلص من هذا المرض هو النوم، لكنّ المشكلة التي كانت تواجه المريضة هي كيف يمكنها النوم وهي تعاني صداعاً يكاد "يفلق" رأسها إلى قسمين. يقول الدكتور Diamond إنّ هذه لم تعد مشكلة، فعلى المريضة أن تأخذ قرصين من أي نوع من الـ (killer Pain) مع شاي ساخن، عندها ستشعر بتحسّن إلى حدٍّ ما، وهنا عليها استغلال هذا التحسن ولو كان طفيفاً لمحاولة النوم، لأنّها إن نامت نصف ساعة على الأقل فإنّها ستتخلص من الآلام المبرحة.

وحتى وقت قريب، كان معظم الأطباء يشخصون أسباب الصداع النصفي على أنّها ناتجة عن حمى أو مرض في الدماغ، أو أنّ الشخص تلقى ضربة على رأسه وهو صغير ولم يتم علاجه، أو أنّ إحدى عينيه مصابة بالتهاب في أغشيتها، أو بسبب التهاب في الأذن أو الجيوب الأنفية، وعلى رغم أنّ هذه الأسباب تؤدي إلى الصداع النصفي، فإنّ دراسات قام بها الدكتور Diamond على الـ 8000 امرأة خلال خمس سنوات ونشرت في مجلة Science أشارت إلى أنّ 62% من هؤلاء كن يعانين حالات نفسية سيئة كانت سبباً في إصابتهنّ بالصداع النصفي.

وقال الدكتور دياموند إنّ معظم النساء اللواتي أُصبن بالصداع النصفي بعد الولادة كنّ يعانين حالة من الاكتئاب؛ لأنهنّ كنّ يعملن موظفات في شركات وبنوك ومدارس وجامعات، وكان أمام المرأة أحد خيارين؛ إمّا التخلي عن الوظيفة أو أخذ إجازة طويلة من دون راتب للاعتناء بالمولود أو إيجاد مكان آمن لمولودها لتعود إلى عملها، ولكن بعد أن تتوصل المرأة إلى حل لمشكلة الاعتناء بابنها مثل امرأة قريبة تعتني به، أو حضانة للأطفال قريبة من منزلها أو عملها، كان الصداع النصفي يختفي فوراً، وبدلاً من الآلام المبرحة كانت ابتسامة مشرقة تملأ وجهها، وكانت تنام لفترة تستمر ساعتين ونصف الساعة أو أكثر قليلاً في النهار..

بعض الأطعمة:

الصداع النصفي الذي أصبح مرتبطاً بشكل كبير بالحالة النفسية للشخص، قد يأتي للإنسان في أثناء العمل أو في أثناء سفره بالسيارة.. ويصبح أمر نومه صعباً للغاية، لكن الدكتور دياموند يقول إنّها إذا تمكن المصاب بالصداع النصفي من النوم لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة قد يتعافى، وإن لم يتمكن من النوم فعلياً على الأقل إغماض عينيه ومحاولة النوم.

ولكن إذا لم تسمح الظروف بذلك، فإنّ هناك بعض الأطعمة التي من شأنها أن تخفف من حدة الصداع النصفي، ومنها الشوكولاتة السوداء المرة، وإذا لم تتوافر فالشوكولاتة العادية الحلوة، نظراً

لإحتوائها على مادة (الثيرامين) القادرة على تنبيه الأوعية الدموية، ودفع الدم إلى الشرايين الدقيقة في الدماغ بشكل أفضل حاملة معها كميات إضافية من الأوكسجين، ما يؤدي إلى تنشيط الخلايا الدماغية وزيادة قدرتها على مقاومة المرض.

وعلى المصاب بالصداع النصفي ألا يتناول أي مشروبات تحتوي على نسبة عالية من الكافيين؛ لأنّه يؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، بينما هو يحتاج إلى عملها بشكل طبيعي حتى تحمل له المزيد من الدماء أي المزيد من الأوكسجين.

الكاتب: د. أحمد سلامة