

## الصداع.. جسمك يدق ناقوس الخطر



مَن منذًا الذي لم يُعانِ آلام الرأس في أحد الأيام؟ طبعاً لا أحد، الكلّ يعرف ما معنى آلام الرأس سواءً الخفيفة أم القوية. آلام الرأس هي من أكثر الآلام انتشاراً حول العالم، ويمكن أن تصيب أي شخص، ما يُسبّب الانزعاج ويحدّ من الأنشطة اليومية التي يجب القيام بها.

يحدث الصداع عندما تتمدّد الأوعية داخل الدماغ وتزيد الضغط على الأغشية المحيطة بها. يمكن أن يستمر الصداع لساعات عديدة بل حتى لأيام وأشهر. استمرار الصداع لأكثر من ستة أشهر، يعني صداع رأس مزمنًا ما يستدعي استشارة الطبيب. الصداع يمكن أن يندرج بأمراض صحية خطيرة. أنواع عديدة ومختلفة من الصداع يمكن أن يُصاب بها أي شخص في الحياة ولها علاجات مختلفة.

### أنواع الصداع وأسبابه:

على الرغم من أنّ كلّ آلام الرأس هي واحدة، إلا أنّ أنواعها تختلف، وذلك بحسب زمانها ومكانها بالتحديد ومدتها.

الصداع التوترية: يبدأ هذا النوع من الصداع من الأكتاف أو الرقبة ويمتد إلى أعلى الرأس. كما أنّ الصداع التوترية يمكن أن يبدأ من الفك ويصل إلى أعلى الرأس. السبب الرئيسي وراء هذا الصداع هو التوتر والتعب والمعاناة من مشكلة نفسية تسبب القلق والأرق.

الصداع العنقودي: يُعد الصداع العنقودي من أكثر أنواع الصداع ألماً وشدةً. يصيب الصداع العنقودي الرأس بالآلام من جهة واحدة فقط، ونوباته تُعتبر قوية جداً، وتُحصل من مرتين إلى ثلاث مرات خلال اليوم. والجدير بالذكر، أنّ نوبات الصداع العنقودي هي ذاتها من حيث الوقت وشدة الألم. يصيب الألم خلال نوبة الصداع العنقودي منطقة العين والمصدغ، ويمكن أن تدمع عين المريض وتبدو حمراء بسبب

حدّة الألم. هذه الأوجاع تحصل على الجهة اليسرى أو اليمنى.

الصداع النصفي: يُصيب الصداع النصفي الجهة اليمنى أو اليسرى بآلام حادة تمتد إلى أعلى الرأس. هذا النوع من الصداع يصيب المرأة بشكل أكبر من الرجل، حيث إن 25 في المئة من السيدات و8 في المئة من الرجال يُصابون بالصداع النصفي طوال حياتهم. السبب الرئيسي وراء الإصابة بالصداع النصفي غير معروف. يُشير العلماء إلى أن الوراثة يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بالصداع النصفي، والمرأة أكثر عرضةً له بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل في حياتها. يُلازم هذا النوع من الصداع شعور بالغثيان والقيء وحساسية للأصوات العالية والأضواء. وفي حال زادت حدّة نوبة هذا الصداع يمكن أن ينتقل إلى الجانب الآخر من النوبة.

عدم الحصول على ساعات كافية من النوم، والضغط العصبي، وتناول الكثير من الجبن، والتوقف الفجائي عن تناول الكافيين، والتعب الزائد، وهرمونات ما قبل الحيض، كلها عوامل تُسبب ظهور نوبات الصداع النصفي عند الأشخاص الذين يُعانون هذا المرض.

صداع الجيوب الأنفية: التهابات الجيوب الأنفية بسبب إصابتها بالجراثيم أو الفيروسات يسبب الصداع أيضاً. هذا الألم يحدث في مقدّمة الرأس ويزداد عند الانحناء إلى الأمام.

صداع نقص السوائل: الجفاف وعدم شرب كميات وفيرة من المياه، من إحدى أسباب الإصابة بالصداع أيضاً. نسيان تناول المياه أو ارتفاع درجات الحرارة أو التعرّيق بكثرة أو الإصابة بالقيء والإسهال هي من الأمور التي تُفقدك كمية من سوائل جسمك. تناول ما لا يقل عن لتر ونصف اللتر من المياه يومياً لتجنّب هذا الصداع.

الصداع بسبب أمراض العيون: إجهاد العين والتهاب تجويف العين، والتهاب القرنية، وضعف النظر، يمكن أن يتسببوا في زيادة آلام الرأس. يبدأ هذا الصداع خلال النهار، ويكون موضعه مقدّمة الرأس. يمكن أن يظهر هذا الصداع أيضاً عند القراءة مطوّلاً، أو العمل فترات طويلة على شاشة الحاسوب.

الصداع بسبب ارتفاع ضغط الدم: يُطلق اسم القاتل الصامت على مرض ضغط الدم، حيث إنّه خالٍ من العوارض. وعند ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة، يُمكن أن يُصاب الشخص بآلام حادة في الرأس ومستمرة.

الصداع بسبب الإمساك: الإصابة بالإمساك لفترة طويلة تُتعب الجهاز الهضمي، وتتسبب في تراكم السموم في الجسم، ما يؤدي الإصابة بآلام في الرأس.

صداع الكافيين: التوقف فجأةً على تناول القهوة كعدم وجود الوقت صباحاً لتناولها، أو عند القهوة كعدم وجود الوقت صباحاً لتناولها، أو عند حلول شهر رمضان المبارك، يسبب آلاماً حادة في الرأس، خصوصاً إذا كان الشخص من عشّاق القهوة الصباحية.

صداع الـ"آيس كريم": ألم بالغ في الرأس عند تناول أوّل ملعقة من الـ"آيس كريم". هذه المشكلة التي تسببها برودة الـ"آيس كريم" أو أي نوع بارد من المشروبات. السبب وراء هذا النوع من الصداع التغيّر المفاجئ لتدفّق الدم إلى الدماغ.

طرق للتخفيف من الصداع:

قبل اللجوء إلى الأدوية المسكّنة، والتي يمكن أن تحمل بعض المضاعفات السلبية للجسم، كالم في الكلتيين وأوجاع في المعدة، يمكنك اللجوء إلى بعض الطُرق التي تساعد في التخفيف من آلام الصداع هذه الطرق تتمثل بالتالي:

قوم بالضغط على بعض النقاط في جسمك، والتي تساعد في التخفيف من آلام الرأس. المنطقة الأولى التي يجب عليك الضغط عليها، هي المنطقة الواقعة بين الإبهام والسبابة، والنقطة الثانية هي نقطة بين الحاجبين، والنقطة الثالثة الكتفين. يمكنك الضغط فقط على هذه النقاط، أو تدليكها بزيت اللوز

أو زيت الزيتون الساخن.

- اخضع لجلسات تدليك.

- استنشِق رائحة زيت النعناع أو عطر العود، إذ إنّ هذه الروائح تساعد في التخفيف من آلام الصداع بشكل كبير جدًّا.

- أطفئ كلَّ الإضاءة من حولك، وحاول الاسترخاء لمدة نصف ساعة في غرفة هادئة.

- اضبط حرارة المكان الموجودة فيه على درجة حرارة معتدلة ومنعشة.

- مارس اليوغا مرتين في الأسبوع، أو القيام بتمارين التمدد عند النهوض في الصباح وقبل الخلود إلى النوم.

- اشرب رشفة من القهوة أو كوباً من الشاي.

- أكثر من شرب المياه خلال النهار، خصوصاً عند ارتفاع درجات الحرارة.

- مارس المشي، أو قوم بنزهة، لأنّ ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويمنع انقباض الأوعية الدموية المسببة لآلام الرأس.

- اخضع لجلسات وخز بالإبر، التي تساعد على تخفيف الصداع.

- خفّف من تناول الملح في غذائك.

- تجنّب تناول الحبوب التي تحتوي على الهرمونات قدر المستطاع، إذ إنها تسبب الصداع.

- خفّف وزنك إذا كنت تعاني زيادةً في الوزن، حيث إنّ الدراسات تُشير إلى أنّ المرأة التي تعاني دهوناً في البطن أكثر عرضةً للصداع.

متى تجب استشارة الطبيب؟

لا يجب الترددُ في استشارة الطبيب عندما ما تصاحب بعض الأعراض الصحية آلام الرأس. هذه الأعراض تتمثل بتيبُّس مؤخِّرة الرقبة، أو تلعثمُ الكلام، أو الارتجاف، أو ارتفاع درجة الحرارة أو دَوَّار شديد. كما أنّهُ يجب اللجوء إلى الطبيب إذا كان الصداع غير محتمل بناتاً ولا يمكن التعايش معه. الصداع المزمن يدفعك أيضاً إلى استشارة الطبيب، هو الصداع الذي يحصل على مدار 15 يوماً من الشهر.

تسجيل نوبات الصداع ومدتها، والأعراض المصاحبة معها، والمسببات المحتملة لحدوثها، على مفكرة تُتيح للطبيب تحديد نوع الصداع وتشخيصه بشكل أفضل، وبالتالي إيجاد الحلول المناسبة والصحية.

الوقاية:

تساعد الوقاية في التخفيف من عدد المرّات التي تحصل فيها نوبات وجع الرأس. لذا، احرص في البداية، على الحصول على ساعات النوم كافية، وتناول غذاء صحي ومتوازن غني بالخضار والفواكه، ومليء بالمياه المعدنية. الرياضة تخفف من حصول الصداع، لأنّها تُعزز الدورة الدموية في الجسم. أقلع عن التدخين وتعلّم تقنيات تساعدك على الاسترخاء. كما أنّ التقليل من الجلوس أمام شاشة "اللاب توب"، ومن استخدام الهاتف الجوّال يحميك من الإصابة بالصداع.

هل يمكن أن يُصاب الطفل بالصداع؟

الطفل يمكن أن يُصاب بالصداع تماماً كالبالغين، وهذا الأمر لا يدعو إلى الهلع. يمكن أن يصاب الطفل بالصداع نتيجة إصابته بأحد الأمراض، كالإنفلونزا أو التهاب الأذن أو التهاب الجيوب الأنفية أو نزلات البرد. القلق والضغط العصبي التي تصيب الطفل في المنزل أو في المدرسة، يمكن أن تجعله يعاني آلام الرأس. كما أنّ الوراثة وقلة النوم واضطرابات الرؤية وممارسة الرياضة بكثرة ومشاهدة التلفزيون لفترة طويلة واللعب على "الآيباد" تُسبب الصداع للطفل.

لا تقلق في حال إصابة طفلك بالصداع، ننصحك بأن تطلب منه الدخول إلى غرفة مظلمة وتشجّعه على النوم والتكلم معه عن الأمور التي تسبب له الإزعاج. كما يجب عليك التخفيف من وقت جلوس طفلك أمام التلفاز والحاسوب و"الآيباد"، والالتزام بتقديم وجبة إفطار صحية له. أمّا إذا صاحبت آلام الرأس التقيؤ والغثيان والإحمرار الجلدي وغيرها من الأعراض المقلقة، عليك اللجوء إلى الطبيب، لأنّ ذلك يتطلب إجراء بعض الفحوص والصور الضرورية للاطمئنان عن صحة طفلك. واحذر من إعطاء طفلك الأدوية المسكّنة عشوائياً من دون الرجوع إلى الطبيب، إذ إنّ الأدوية يمكن أن يكون لديها مفعول سلبي وتزيد من حدّية نوبة ألم الرأس.