الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ.

وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعتري الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلا عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة -برأي الدراسة- تمتد آثاره أحيانا إلى فقدان "المادة الرمادية" في قشرة المخ.

وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب بجامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر لمجلة "برجيت وومان" الألمانية "إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن يتحرر من الألم مطلقا".

وأشار دينر إلى أنه لا يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر واستهداف ذلك السبب ومعالجته. وأضاف "حينها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة".

كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين, قائلا "هناك نحو 243 نوعا لصداع الرأس مدرجة بالقائمة التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع المختلفة، وفيها يحتل الصداع

النصفي المركز الأول".

وحذر دينر قائلا "من وصلت حالته إلى درجة متقدمة يحتاج معها إلى تناول المسكنات بصفة متكررة مثلا في عشرة أيام من الشهر، لن يجدي معه العلاج نفعا".

ونصح بنوع من "العلاج المتكامل" الذي يجمع بين الأدوية وعلاج السلوك المعرفي مثل تمارين الاسترخاء وأساليب التخلص من التوتر والقلق والممارسة الدائمة لرياضة زيادة قدرة التحمل حتى يتم تحاشي إحداث أي ضرر "بالمادة الرمادية" في المخ.

يشار إلى أن المادة الرمادية تسمى كذلك بسبب لونها الظاهر للعين المجردة، وهي تمثل قشرة المخ. وتبين تحت الملاحظة المجهرية أن هذه المادة مكونة أساسا من أجسام رخوية نجمية الشكل تشكل أجسام الخلايا العصبية، في حين أن المادة البيضاء يتكون قوامها من الألياف العصبية.