ماذا تعرفين عن أنواع الشقيقة؟

الشقيقة (الصداع النصفي) مرض حقيقي، وأنواعه متعددة، متباينة الأسباب ومتشابهة الأعراض. التعرّف إلى النوع الذي يصيبك، يُعين على تحديد العلاج لفاعلية أكبر. فماذا تعرفين عن الموضوع؟ قارني بالإجابات الصحيحة.

1- أحد أعراض الشقيقة:

أ) عدم تَقبّل الغذاء.

ب) عدم تقبل العقاقير.

ت) عدم تقبل الضوء والضجيج.

2- ثمة نوع من الشقيقة مردّه تناول أطعمة معيّنة:

أ) صح.

ب) خطأ.

3- عطلة نهاية الأسبوع قد تؤدي إلى الشقيقة:

أ) صح.

ب) خطأ.

4- عند النساء، عدد أنواع الشقيقة الممكنة هو:

أ) 3 أنواع.

ب) 4 أنواع.

ت) 5 أنواع.

5- أسوأ أنواع الشقيقة من حيث طول المدة:

أ) شقيقة القلق الـ(ستريس).

ب) شقيقة الدورة الشهرية.

ت) شقيقة الوجع العضلي النسيجي.

6- تنجم الشقيقة الكلاسيكية عن:

أ) التهاب في الشرايين.

ب) التهاب في العضلات.

ت) التهاب في غشاء الدماغ.

7- تفادياً للشقيقة، من الأفضل للمتزوجة استخدام حبوب منع حمل تضم:

أ) "بروجسترون" فقط.

ب) "إستروجين" فقط.

ت) كليهما معاً.

8- قد تنفع الأدوية المضادة للـ(أدرينالين) في خفض الشقيقة:

أ) صح.

ب) خطأ.

9- يقوم علاج الشقيقة على:

أ) محورين اثنين.

ب) 3 محاور.

ت) 4 محاور.

- الإجابات الصحيحة:

1- أحد أعراض الشقيقة:

ت. عدم تقبل الضوء والضجيج. ومن الأعراض الأخرى: أوجاع نبضية مصحوبة على الأغلب بشعور بالغثيان (رغبة في التقيؤ)، وطبعاً الصداع الشديد. وعلى الرغم من تشابه الأعراض، فإنّ لنوبات الشقيقة مسببات متباينة جدّاً.

2- ثمّة نوع من الشقيقة مرده تناول أطعمة معيّنة:

أ. صح، فالشقيقة الغذائية، مردّها أطعمة معيّنة، تؤدي إلى شقيقة يجرى الإحساس بها عبر الـ(سيروتونين)، وهو ناقل عصبي يصل إلى الدماغ، فيحفز أعصاباً معيّنة، تؤدي إلى الشعور بالصداع

وأعراض الشقيقة إجمالاً.

3- عطلة نهاية الأسبوع قد تؤدي إلى الشقيقة:

أ. صح، قد يبدو من المفارقات أن تؤدي فكرة الاستراحة إلى الشقيقة. لكن، ثمّة نوع شقيقة ينجم عن القلق والـ(ستريس). وتغير وتيرة العيش لسبب أو آخر (مثلاً، حلول عطلة نهاية الأسبوع، أو الإجازة السنوية)، ربّما يولّد قلقاً، يفضي بدوره إلى هذا النوع من الشقيقة، الذي يحلّ على الأغلب ليلاً. ومحفّزه هو هرمون الأدرينالين، المسمّى (هرمون الستريس).

4- عند النساء، عدد أنواع الشقيقة الممكنة هو:

ب. 4 أنواع، فهناك أيضاً نوع رابع: الشقيقة المصاحبة للدورة الشهرية عندما تكون خاضعة لتغيرات في تركيبة هُرمونات الجسم. وطبعاً، كالرجل، يمكن أيضاً إصابة المرأة بأحد الأنواع الـ(3) الأخرى: شقيقة القلق، والشقيقة الغذائية، والشقيقة العضلية.

5- أسوأ أنواع الشقيقة من حيث طول المدة:

ت. شقيقة الوجع العضلي النسيجي. إذ قد تلمّ بالمصاب 15 يوماً في الشهر. وهي مصحوبة بآلام عضلية مبهمة، لاسيّما في الكتفين والرأس، تختلف عن الآلام النبضية المرافقة لأزمة شقيقة اعتيادية. لكن هذه الأخيرة تحصل أيضاً مع هذا الصنف، فضلاً عن الآلام العضلية. هكذا، من الضروري التمييز بين الشقيقة الكلاسيكية والشقيقة العضلية (المصحوبة بوجع العضلات النسيجي). فعلاج كلّ منهما مختلف، لأنّ أسبابهما مختلفة. إلى ذلك، على الرغم من التطور التقني الطبي لايزال الأطباء يجهلون الكثير من الشقيقة العضلية.

6- تنجم الشقيقة الكلاسيكية عن:

أ. التهاب في الشرايين. في المقابل، تنتج الشقيقة العضلية عن حساسية عضلية مرهفة، تؤدي إلى "وجع العضلات النسيجي" ولا علاقة لأغشية الدماغ بالموضوع. فالتهابها قد يؤدي إلى "ذات السحايا"، وهو داء قد يكون طفيفاً، وقد يصبح أخطر من الشقيقة إن لم يعالج بسرعة.

7- تفادياً للشقيقة، من الأفضل للمتزوجة استخدام حبوب منع حمل تضم:

أ. "بروجسترون" فقط. فالحبوب الأخرى، فضلاً عن الـ(بروجسترون)، تضم أيضاً هُرمون "إستروجين" المؤنث، التي لا يندر أن تؤجج الشقيقة الهرمونية أي تلك التي تصيب بعض النساء أثناء الدورة. والحبوب الأفضل، بحسب الأطباء، هي "حبوب الجيل الثالث"، المسماة أيضاً "قبحملية" (وهو مصطلح طبي يعني "قبل الحمل"، باللغات الأجنبية Progestative) فتناولها، عموماً، كفيل بالقضاء على الشقيقة الناجمة عن الدورة الشهرية.

8- قد تنفع الأدوية المضادة للـ(أدرينالين) في خفض الشقيقة:

أ. صح. ففي حالات الشقيقة "أدرينالية" التنبيه (أي الناجمة عن القلق والـ(ستريس)، اللذين يؤديان إلى إفراط إفراز الـ(أدرينالين)، ما يفسر تسمية "أدرينالية التنبيه")، ينصح الطبيب عادة بتناول أدوية مضادة لإفراز الـ(أدرينالين) المفرط. إذ لها مفعول على غدتي "الكظر" (الواقعتين فوق الكليتين)، المسؤولتين عن إفراز الـ(أدرينالين). وتسمّى تلك الأدوية (ماسكة لفئة بيتا)، وهي نفسها التي يصفها الأطباء لتهدئة ارتفاع ضغط الدم.

9- يقوم علاج الشقيقة على:

ب. 3 محاور. ينصبّ المحور الأوّل على الوقاية عبر تفادي العناصر المؤدية إلى الإحساس بالألم. لذا، يعتمد هذا المحور على نوع الشقيقة. ويقوم المحور الثاني على علاج الشقيقة في حد ذاتها، وهو متشابه مهما يكن نوع الشقيقة، سواء أكانت غذائية (ينقلها الناقل العصبي "سيروتونين")، أم متعلقة بالقلق (ينقلها الأدرينالين)، أم عضلية، أم هرمونية نسائية (متعلقة بالدورة الشهرية). إذ يقوم على وصف أدوية "باراسيتامول" مسكنة للآلام، ومضادات التهاب، وأدوية "تريبتان" (Triptan) وأخيراً، يستهدف المحور الثالث علاجاً على المدى الطويل. بالتالي، يتوقف على صنف الشقيقة المعالجة. فمثلاً لشقيقة الـ(ستريس)، يقوم على أدوية تعوق إفراز الـ(أدرينالين). وللشقيقة الغذائية، يستند العلاج إلى عقاقير خافضة لإفراز الـ(سيروتونين) وللشقيقة العضلية، يقوم هذا المحور الثالث على علاج بأدوية مسكنة للألم، وعقاقير لإرخاء العضلات (myorelaxing)، تدخل فيها مادة "بنزوديازابين". وأحياناً، بدلاً من مُرخيات العضلات، ينصح بمضادات الاكتئاب ثلاثية الدورة (ما يدعى "تريسايكلين"). كما يُنصح بجلسات تدليك طبي لتخفيف حساسية العضلات وخفض الشعور المرهف بالألم، ما يخفف الشقيقة العضلية في حد ذاتها أيضاً.

الكاتب: محمد عبود السعدي