11 معلومة خاطئة عن الصداع النصفي



يُعد الصداع النصفي شائعاً، حيث يصيب أكثر من 37 مليون شخصٍ في الولايات المتحدة الأمريكية وما يصل إلى 148 مليون شخصٍ في جميع أنحاء العالم. وتشير بعض الدراسات إلى تزايد انتشار الصداع النصفي على مستوى العالم وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، وهو أكثر شيوعاً عند النساء مقارنة بالرجال.

يكون العرض الأولي في الصداع النصفي هو صداع متوسط إلى شديد، إذ يعاني 85٪ من المصابين بالصداع النصفي من ألم نابض.

ويكون الألم أحادي الجانب عند 60٪، ويعاني حوالي 80٪ من الغثيان و30٪ من القياء، كما تزداد حساسية الشخص المُصاب بالصداع النصفي تجاه الضوء (90٪) والصوت (80٪).

يتضمن هذا المقال 11 خرافة متعلقة بالصداع النصفي:

1- ليس الصداع النصفي خطراً

رغم أن معظم أنواع الصداع النصفي ليست خطيرة، قد تكون مزمنة وفي بعض الأحيان مُنهِكة ومُعيقَة إذا لم يتم علاجها بشكل مناسب.

وقد وُجِدَ في بحث عن تأثير الصداع النصفي على مستوى وجودة الحياة إن العديد من المصابين بالصداع النصفي يعانون من انخفاض الإنتاجية أثناء العمل وتعطيل أنشطتهم العائلية والإجتماعية والترفيهية.

وتجدر الإشارة إلى أنه ليست كل أنواع الصداع النصفي متماثلة. فهناك نوع من الصداع النصفي يسمى الصداع النصفي الشللي والذي يميل إلى أن يكون وراثياً، ويترافق مع أعراض عصبية، وأعراض الصداع النصفي الحسي، والتي قد تؤدي إلى السكتة الدماغية.

مع الإشارة إلى أن الصداع النصفي الشللي الذي يسبب ضعفاً شديداً أو شللاً في جانب واحد من الجسم نادر الحدوث، ويؤثر على حوالي 0.01٪ من السكان. ويزول الشلل في معظم الحالات في غضون ساعات أو أيام؛ ونادراً قد يستمر لـ4 أسابيع، في بعض الحالات النادرة جداً، يمكن أن يسبب الصداع النصفي الشللي شللاً دائماً.

2- الصداع النصفي مجرد صداع عادي

ليس بالضرورة أن يعاني المصاب بالصداع النصفي من صداع أو ألم في الرأس .

يمكن أن يعاني الشخص المصاب بالصداع النصفي بدلاً من ألم الرأس من مجموعة من الأعراض التالية:

1. ألم متوسط إلى حاد أو خفقان يبدو كما لو أنه يشمل الرأس بالكامل أو ينتقل من جانب إلى آخر.
2. زيادة الحساسية للأصوات أو الروائح أو الضوء.
3. اضطرابات الرؤية، بما في ذلك التشويش أو النقاط الساطعة أو الوامِضَة أو الخطوط المموجة أو المسننة.
4. مشاكل بطنية، والتي يمكن أن تشمل فقدان الشهية أو الغثيان والقياء أو اضطراب المعدة.

قد يُلاحِظ بعض الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي تغيرات طفيفة في روتينهم اليومي حتى قبل يوم أو يومين من بدء الصداع النصفي ـ وهو نوع من التنبيه.

والبادرة الأكثر شيوعاً هي "التثاؤب المفرط، الاكتئاب، الحساسية المفرطة، وصلابة عضلات العنق".

كما قد يُعانِي بعض الأشخاص المصابين بالصداع النصفي أيضاً من أورة الصداع النصفي، وهي عرض عصبي يسبق ألم الرأس مباشرة. قد تكون عبارة عن اضطرابات بصرية (رؤية ومضات ضوئية أو فقدان جزئي للرؤية ينتشر تدريجياً ضمن الساحة البصرية)، أو ظواهر حسية أخرى (خدر ووخز ينتشر تدريجياً عبر الوجه أو أسفل الذراع).

وبما أنَّ الأعراض السابقة هي علامة تسبق حدوث الصداع النصفي، يوجد جانب إيجابي هنا: فإن توفر العلامات التحذيرية فرصة لبدء

العلاج في وقت مبكر جداً من نوبة الصداع النصفي، مما يزيد بشكل كبير من احتمالية نجاح العلاج.

3- يسبب الكافيين الصداع النصفي:
حتماً لا يسبب الكافيين الصداع النصفي، إلا أنه قد يكون مُحفِزاً له لدى بعض الناس فعلاقة القهوة والصداع النصفي علاقة معقدة.

رغم أن الافراط في استهلاك الكافيين يمكن أن يؤدي للإصابة بالصداع النصفي، إلا أن الكافيين يمكن أن يساعد بشكل عام في تخفيف آلام الرأس عموماً ومنها آلام الصداع النصفي، إن أُستخدِم باعتدال.

قد يجد بعض الناس أن شرب الكافيين في بداية النوبة يقلل من شدتها ويساعد في تخفيف الألم، إلا أنه لا يُنصَح بالاستخدام المنتظم والمستمر للكافيين كعلاج.

وللتحديد والدقة إن شرب المشروبات المحتوية على الكافيين قد يبدأ نوبة الصداع النصفي إلا أن السبب الأكثر تكراراً هو انسحاب الكافيين من الجسم.

4- تُعالِج أدوية ألم الرأس الصداع النصفي:

لايوجد حالياً علاج للصداع النصفي، إلا أن هناك أدوية معينة قد تفيد في السيطرة على الأعراض والوقاية من الإصابة.

5- لا يوجد دواء مفيد في حالة الصداع النصفي:

تتوفر العديد من الأدوية التي تساعد بشكل ملحوظ في السيطرة على الأعراض. وتشمل المُسكِنَات التي لا تحتاج لوصفة طبية، كأدوية التريبتان، ومضادات مستقبلات الكالسيتونين ودواء جيبانتس للصداع النصفي، وأيضاً مضادات الاكتئاب وأدوية التشنج وحاصرات بيتا.

بالإضافة لذلك، هناك العديد من الخيارات اللادوائية الكفيلة بالمساعدة.

حيث أن أهم ما يمكن للشخص القيام به للمساعدة في تجنب مسببات الصداع النصفي هو تنظيم نمط حياته.

حيث أن الحصول على 8 ساعات من النوم على الأقل كل ليلة، وشُرب 8 أكواب من الماء يومياً، وتزويد الجسم بالتغذية الصحية، والتخلص من أكبر عدد ممكن من مصادر الإجهاد الزائد، سيضع جسمك على الطريق الصحيح لرفع عتبة الصداع النصفي، أي أن خطر الإصابة بالصداع النصفي ينخفض، حتى عند التعرض لمسبب معروف كما قد تؤدي الأدوية أيضاً للإصابة بالصداع النصفي إذا تمَّ استهلاكُها بكثرة، في حالة تُعرَف بالصداع النصفي الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية.

هناك أيضاً الكثير من الخيارات الدوائية التي تحتاج وصفة طبية، وهي تكون فعالة جداً في تقليل وتيرة الصداع النصفي (ما يُسمَى بالأدوية الوقائية) حيث يمكن أن توقف الصداع النصفي في مراحله الأولية. فإذا كنت تشك من أنك تعاني من الصداع النصفي، فالأمر يستحق زيارة الطبيب الذي يمكنه تأكيد التشخيص والعمل معاً لوضع خطة علاجية.

6- لا يمكن تشخيص الصداع النصفي إلا بفحص إشعاعي:

يشخص الصداع النصفي بالفحص السريري ولا يحتاج أي نوع من التصوير. وينصح بالتصوير فقط في حال عدم وضوح الأعراض أو وجود أعراض عصبية أو علامات خطورة، أي فقط عندما يوجد مبرر للتصوير.

كما لا يوجد اختبار مُحدَد لتشخيص الصداع النصفي فلإجراء تشخيص دقيق، يجب على الطبيب تحديد نمط الصداع المُتكرِر جنباً إلى جنب مع استمرار الأعراض المُرافِقَة لمدة 3 أشهر على الأقل.

7- لا يمكن أخذ أدوية الصداع النصفي خلال الحمل:

تعتبر أدوية الصداع النصفي، مثل التريبتان، آمنة نسبياً أثناء الحمل، لا سيما بعد الثلث الأول، كما أن الأسيتامينوفين آمن أيضاً، ولكن يجب تجنب بعض الأدوية الوقائية المضادة للنوبات الصرعية نظراً لوجود خطر الإجهاض أو حدوث تشوه خلقي.

ومن المهم قبل الحمل أن يتحدث الناس مع أطبائهم حول خطة علاج الصداع النصفي، سواء كانوا يتناولون الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية أو الأدوية الموصوفة أو كليهما.

فليست كل الأدوية آمنة أثناء الحمل وبعضها ممنوع تماماً. في حين يمكن إضافة أدوية أخرى للعلاج بعد الثلث الأول من الحمل.

8- يُمنَع اتباع حِميَة خاصة بالصداع النصفي نهائياً:

إن تناول الطعام الصحي وتجنب أنواع معينة من الأطعمة التي تسبب الصداع النصفي يمكن أن يوقف أو يقلل احتمالية إثارة النوبات، إلا أنه يجب أخذ عوامل أخرى في عين الاعتبار وعلى سبيل المثال، لا يمكن للنظام الغذائي الخاص بالصداع النصفي أن يُعالِج قلة النوم أو التوتر أو الإضطرابات الهرمونية.

9- يمكن أن تعالج المُكمِلات الغذائية الصداع النصفي:

يمكن للمكملات الغذائية أن تخفف من شدة ألم الصداع النصفي وتقي من الاصابة منه، لكنها حتماً لا تعالجه.
وكما ذكرنا سابقاً، لا يوجد علاج للصداع النصفي بل تعتبر المكملات مثل المغنيسيوم وفيتامين D وفيتامين B2 إضافات مهمة لعلاج الصداع النصفي، ولكن لم يتم إثبات أن فيتامين أو مكمل واحد يساعد في الوقاية من الصداع النصفي أو تخفيفه لدى الجميع حيث يكون التأثير متفاوت لديهم و تعد هذه الاستجابة المتغيرة مماثلة للاستجابة الدوائية.

10- لا تُعدُّ مُصابَـاً بالصداع النصفي إن لم تكُن تعاني من أورة الصداع النصفي:

وهذا ليس صحيحاً. في الواقع معظم حالات الصداع النصفي بدون أورة، وتظهر فقط عند 10-30٪ من الحالات.

11- عجز العلماء من إيجاد علاج للصداع النصفي:

لم يستسلم الباحثون، ولن يستسلموا أبدًا، فهناك دوماً جهود بحثية حثيثة تختص بالأعراض المرضية للصداع النصفي وخيارات علاجه.

ودخلت في الآونة الأخيرة أجهزة التعديل العصبي بعد تصريح من إدارة الغذاء والدواء الامريكية كجهاز يتم التحكم به من خلال الهاتف المحمول، بالإضافة لإمكانية ارتدائه على الجزء العلوي من الذراع مما يوفر علاجاً لمدة 45 دقيقة عن طريق تعديل تنبيهات الألم في الدماغ وهو بديل جيد للأدوية.

الخلاصة:

رغمَّ أن الصداع النصفي قد يكون مُزعِجـاً ومُؤثِراً بشكل واضح في حياتنا اليومية، إلا أن الخيارات الدوائية مُتاحَة للمساعدة. بالإضافة إلى ذلك تغيير العادات الغذائية ونمط الحياة يمكن أن يسهم في تخفيف الأعراض وتقليل احتمال تكرار نوبات الصداع النصفي.

وما دام العلماء مستمرون في البحث، يوجد أمل دوماً بإيجاد عِلاجَات أفضل، وأمل بإيجاد حلٍ شافٍ للصداع النصفي.

- التاريخ: 2022-12-09
- التصنيف: طب

#الصداع النصفي #ألم الرأس #الكافيين

المصادر

- medicalnewstoday

المساهمون

- ترجمة
  - محمد عيسى
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - منار نجار