



الصداع

الصداع هو ألم في الرأس ، والسبب الرئيسي لكافة أنواع الصداع غير معلوم وقد يتحسن معظم الأشخاص لو غيروا أسلوب حياتهم وتدريبوا على كيفية الاسترخاء أو بتناولهم أدوية له. وهناك الصداع التوترى الذي سببه تصلب العضلات بالكتفين أو الرقبة أو بفروة الرأس أو الفك

أنواع الصداع

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الصداع:

الصداع التوترى، والصداع النصفي، والصداع العنقودي. ولكل مسبباته وأعراضه المختلفة. فالصداع متوسط، أو حاد. الصداع النصفي يختلف عن صداع التوتر في انه غالبا ما يكون الألم في جانب واحد من الرأس , ويمكن وصفه بأنه ألم خفقان

الصداع التوترى

صداع التوتر عامة هو انتشار ألم حاد أو معتدل في رأسك، وهو دائما يوصف كشعور ربط رأسك برابط مشدود. إن صداع التوتر أكثر أنواع الصداع انتشارا، ولا يُعرف أسبابه حتى الآن.

إن علاجات صداع التوتر متاحة. إن السيطرة على صداع التوتر هو توازن ما بين اتباع عادات صحية وتلقي علاجات بدون أدوية وتناول الأدوية المناسبة



أسباب الصداع التوترى

- شرب كحول.
- إجهاد العين.
- جفاف العينون.
- التعب والإرهاق.
- التدخين.
- البرد أو الانفلونزا.
- التهاب الجيوب الأنفية.
- الإكثار من تناول الكافيين

العلاج

تعتبر مسكنات الألم البسيطة التي تُصرف دون وصفة طبية عادةً أولى طرق العلاج لتخفيف آلام الصداع. وهي تتضمن أدوية مثل الأسبرين وإيبوبروفين (أدفل وموترين آي بي، وغيرهما) ونابروكسين (أليف). أما الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية، فتتضمن نابروكسين (نابروسين) وإندوميثاسين (إندوسين) وكيترولولاك (كيترولولاك تروميتامين).



ما هو الصداع النصفي

الصداع النصفي الاسم مستمد من إحدى مميزات الصداع النصفي، إذ أن الصداع النصفي عادةً يُصيب نصف الرأس، وهو مرض مزمن يتجلى في حالات متكررة من الصداع مصحوبًا بظواهر جسدية ونفسية، وهو مرض شائع لدى حوالي 12% من الأشخاص

اسباب الصداع النصفي

- التغيرات في درجة الحرارة.
- ممارسة الرياضة.
- التعب والإجهاد أو الاسترخاء بعد التعب.
- تحريك الرأس بطريقة معينة أو الضغط على الرقبة.
- الأضواء الساطعة.
- الضغط العصبي.
- التغيرات في أنماط النوم.

علاج

قم بوضع كيس من الثلج أو كمادات باردة على جبهتك أو فروة رأسك أو رقبتك حتى يقل الألم في المنطقة. إن استخدام الكمادات أو الثلج من شأنه أن يقلل من تدفق الدم إلى المنطقة، وبالتالي قد يكون ذلك السبب وراء تخفيف ألم الصداع النصفي



الصداع العنقودي، الذي يحدث بأنماط دورية أو فترات عنقودية، هو أحد أكثر أنواع الصداع إبلامًا. عادةً ما يُوقظك الصداع العنقودي في منتصف الليل بألم شديد في عين واحدة أو حولها في أحد جانبي رأسك

اسباب الصداع العنقودي

إن السبب الدقيق للصداع العنقودي غير معلوم، بيد أن أنماط الصداع العنقودي تشير إلى أن الاضطرابات التي تصيب الساعة البيولوجية للجسم (المهاد) تلعب دورًا في ذلك. حالما تبدأ نوبة الصداع العنقودي، من الممكن أن يؤدي شرب المشروبات الكحولية بسرعة إلى حدوث نوبة صداع نصفي. لهذا السبب، يتجنب العديد من المصابين بالصداع العنقودي تناول المشروبات الكحولية أثناء نوبة من نوباته. هناك محفزات أخرى من ضمنها: استخدام أدوية مثل النيتروغليسرين، وهو دواء يُستخدم في علاج مرض القلب.

الأعراض

- ألم على جانب واحد
- التملُّل
- زيادة إفراز الدموع
- احمرار العين في الجانب المتأثر
- انسداد أو سيلان الأنف على الجانب المتأثر
- تعرق الجبهة أو الوجه في الجانب المتأثر
- شحوب الجلد أو زيادة احمرار الوجه



- التهاب المنطقة المحيطة بعينك في الجانب المتأثر
- ارتخاء الجفن على الجانب المتأثر

العلاج

لا يوجد علاج للصداع العنقودي. يهدف العلاج إلى خفض حدة الألم، وتقليل مدة الصداع ومنع النوبات.

ونظرًا لأن ألم الصداع العنقودي يأتي فجأة وقد يهدأ في غضون فترة زمنية قصيرة، فيمكن أن يكون تقييم وعلاج الصداع العنقودي صعبًا، حيث إنه يتطلب أدوية سريعة المفعول.

قد توفر بعض الأنواع من الأدوية قوية المفعول بعض التخفيف السريع للألم. وقد أثبتت العلاجات المدرجة أدناه أنها أكثر فعالية للعلاج الوقائي والعلاج قوي المفعول للصداع العنقودي



My Health
Digest