

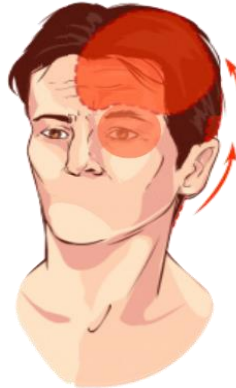


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

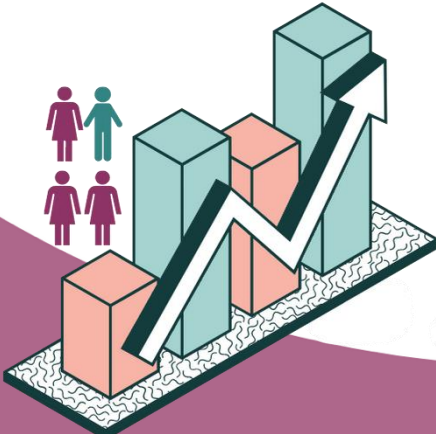
دليلك للصداع

Headache Guide



ما هو الصداع؟

- **الصداع** هو اضطراب عصبي يسبب الألم أو عدم الراحة في الرأس أو الوجه.
- **اضطرابات الصداع** هو السبب الرئيسي الثاني للإعاقة في جميع أنحاء العالم بعد آلام أسفل الظهر.
- **الصداع** هو الاضطراب الأكثر انتشارًا في العالم، حيث يعاني 1.4 مليار شخص من الصداع. نسبة إصابة (٣ الى ١) من النساء إلى الرجال.
- الصداع هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للاستشارة العصبية.
- **الصداع الناتج عن التوتر** هو أكثر أنواع الصداع الأولية انتشارًا بين عامة السكان.



ما هو أنواع الصداع بشكل عام؟

يمكن تصنيف الصداع على أنه أولي أو ثانوي.

- **الصداع الأولي** يعني أن الصداع نفسه هو المشكلة الطبية الرئيسية، على الرغم من إمكانية تحديد عوامل أخرى، مثل توتر العضلات أو التعرض لأطعمة معينة. تشمل العوامل الأخرى المساهمة الأدوية أو الجفاف أو التغيرات الهرمونية.
- **يرتبط الصداع الثانوي** بحالة طبية أساسية. مثال على ذلك هو الصداع الناتج عن إصابة الرقبة، أو مشاكل العين، أو الفك، الأسنان أو التهاب الجيوب الأنفية.




ما هو الصداع النصفي؟

- الصداع النصفي هو صداع متوسط أو حاد يشعر به غالبًا على شكل ألم نابض في جانب واحد من الرأس.
- إنها حالة شائعة تصيب حوالي 1 من كل 7 أشخاص وغالبًا ما تسري في العائلات.



ما هي أنواع ومراحل الصداع النصفي المختلفة؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الصداع النصفي. 

١- الصداع النصفي مع هالة. يحدث هذا عندما تكون هناك علامات تحذيرية محددة قبل بدء الصداع النصفي، مثل رؤية الأضواء الساطعة.

٢- الصداع النصفي بدون هالة. هذا هو النوع الأكثر شيوعًا، حيث يحدث الصداع النصفي بدون علامات التحذير المحددة.

٣- هالة الصداع النصفي بدون صداع، والمعروفة أيضًا بالصداع النصفي الصامت. هذا هو المكان الذي توجد فيه الهالة أو أعراض الصداع النصفي الأخرى، ولكن لا يحدث الصداع.

ما هي درجات الصداع النصفي؟

يصنف الصداع النصفي على أنه عرضي أو مزمن. يمكن أن يستمر الصداع النصفي من بضع ساعات إلى عدة أيام. يصاب بعض الأشخاص بالصداع النصفي المزمن الذي يصيبهم كل يوم.

صداع نصفي عرضي

- الصداع النصفي العرضي هو عندما يعاني الشخص ١٤ أو أقل من الصداع النصفي أو الصداع يوما في الشهر. لا يجب أن يكون هذا في أيام متتالية.

صداع نصفي مزمن

- الصداع النصفي المزمن يحدث عندما يصاب الشخص بالصداع النصفي أو الصداع لمدة ١٥ يومًا أو أكثر في الشهر. لا يجب أن يكون هذا في أيام متتالية.

ما هي خصائص الصداع النصفي؟

- الشعور بالنبض.
- حدة الألم من متوسطة إلى شديدة.
- يسوء مع النشاط مثل صعود السلالم.
- بدون علاج يستمر ما بين ٢-٧٢ ساعة.
- الغثيان والقيء أو زيادة الحساسية للضوء أو الصوت.
- تؤثر بشكل رئيسي على جانب واحد من الرأس، ولكنها قد تؤثر على كلا الجانبين.



هل يؤدي تناول الكثير من المسكنات إلى تفاقم

الصداع النصفي؟

- يبدو أنه من السهل تناول **مسكنات الألم** مثل العقاقير المخدرة للحد من الأعراض، ولكن عند تناولها بشكل متكرر، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة من خلال التسبب في أعراض ارتدادية أكثر شدة من الأدوية الأصلية هجوم.
- الاستخدام المتكرر لأي دواء حاد يستخدم في علاج الصداع النصفي يمكن أن يزيد من احتمالية إصابتك بنوبات الصداع



هل يؤثر الصداع النصفي على الأشخاص الأذكياء أو

الذين يفكرون كثيرا؟

لم يتم إثبات أي ارتباط من خلال أي بحث الآن، ولكن ربما يمكن اكتشافه في مزيد من الدراسات.

الأعراض الرئيسية للصداع النصفي هي:



صداع متوسط إلى شديد الشعور بالنبض أو الضغط وعادة ما يكون على جانب واحد من الرأس، ولكن يمكن أن يكون كذلك في أي مكان على الرأس أو الوجه أو الرقبة

- الشعور بالمرض.
- كراهية الضوء.
- كراهية الصوت.
- كراهية الشم.
- كراهية الحركة.



ما هي الأعراض الشائعة المصاحبة لهالة الصداع؟

- الهالة تتميز بظهور علامات تحذيرية قبل ٣-٦ دقيقة من ظهور أعراض الصداع.
- عادة ما تكون أعراض الهالة عصبية بطبيعتها وقد تشمل اضطرابات بصرية (على سبيل المثال، رؤية خطوط متموجة ونقاط وأضواء وامضة ونقاط عمياء) واضطرابات في حاسة الشم أو الذوق أو اللمس.



ما هي مسببات الصداع النصفي؟

يعتقد الأطباء أن هناك " محفزات " تؤدي إلى حدوث الصداع النصفي، على الرغم من اكتشاف مسببات الإصابة بالفرد

ليس من السهل دائماً. تتضمن بعض المحفزات الشائعة ما يلي:

- الكحول وخاصة النبيذ الأحمر.
- وميض الأضواء من شاشة التلفزيون أو الحاسوب.
- الحرارة أو الضوء (الوهج) أو الضوضاء.
- الكيماويات مثل تلك الموجودة في البترول والعطور.
- الجبن والقهوة، والمكسرات والشوكولاتة والبرتقال
- والطمطم وبعض المضافات الغذائية والمواد الحافظة.



ما هي مسببات الصداع النصفي؟

تتضمن بعض مسببات الصداع النصفي الشائعة ما يلي:

- الجوع.
- الرياضة.
- العواطف - التوتر أو الإثارة أو التعب.
- التغيرات الهرمونية - الدورة الشهرية، الحبوب الهرمونية وانقطاع الطمث.
- الاسترخاء - بعد أسبوع عمل مرهق، عند الاسترخاء تحدث نوبة الصداع النصفي.



ما هي عوامل الخطر التي تزيد من احتمالية الإصابة بالصداع النصفي؟

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بالصداع النصفي لدى 7. - 8.٪ من المصابين به.
- تعاني العديد من النساء من الصداع النصفي المرتبط بالتغيرات الهرمونية للحيض، وموانع الحمل الفموية، والحمل، وبعد الولادة، وانقطاع الطمث.
- إذا أصبح الصداع أكثر تكرارا وشدة مع استخدام موانع الحمل الفموية، فمن المهم إبلاغ طبيبك. في بعض الحالات، يؤدي التغيير في نوع حبوب منع الحمل عن طريق الفم إلى تقليل أو تخفيف الصداع. في حالات أخرى، يجب التوقف عن تناول حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني.



كيف يمكن للمريض معرفة ما إذا كان يعاني من

الصداع النصفي أو نوع آخرى من أنواع الصداع؟

- **الصداع النصفي** هو مرض عصبي شائع يعاني فيه الشخص من نوبات من آلام متوسطة إلى شديدة في الرأس تستمر (٧٢-٤) ساعة.
- غالبًا ما تكون مصحوبة بأعراض مثل الغثيان والقيء والدوخة والحساسية الشديدة للضوء والصوت.



نصائح أثناء نوبة الصداع النصفي في المنزل:

لتجنب الإصابة بنوبات الصداع النصفي. قد تساعدك الإجراءات البسيطة في التعامل مع الصداع النصفي في المنزل:

- الاستلقاء في غرفة هادئة وباردة ومظلمة.
- ضع قطعة من القماش الباردة على جبهتك أو رقبتك.
- لا تشرب القهوة أو الشاي أو عصير البرتقال.
- تجنب التحرك كثيرا.
- حاول الاسترخاء من خلال التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى.
- لا تقرأ أو تشاهد التلفاز.
- يشعر بعض الناس بالراحة من الهجمات اثناء "النوم".
- تناول المسكنات حسب توجيهات الطبيب.



كيف يؤثر الصداع النصفي على حياة المرضى؟

- يمكن أن يؤثر الصداع النصفي على كل جانب من جوانب حياة الشخص، بما في ذلك العمل والمدرسة والترفيه والأنشطة الاجتماعية.
- يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير كبير على العائلات. لقد سمعنا من آلاف الأشخاص الذين شاركوا في دراستنا أن الصداع النصفي يؤثر سلبيًا على أجزاء مهمة وكبيرة من حياتهم مما يجعلهم غير قادرين على المشاركة بشكل كامل أو تفويت الأنشطة تمامًا.



كيف يؤثر الصداع النصفي على حياة المرضى؟

- كثيرًا ما يشتكون المرضى عن مضي الحياة دون الشعور بها. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط والغضب والقلق والقلق بشأن موعد حدوث النوبة التالية ومدى تأثيرها، واللاكتئاب الذي قد يشمل الشعور بالعجز واليأس.



هل توصل العلم إلى علاج نهائي للصداع النصفي

غير المسكنات؟

- هناك الكثير من الأدوية الجديدة التي يمكن أن تساعد في علاج الصداع النصفي بجانب المسكنات التقليدية.



هل يوجد علاج يمنع حدوث الصداع النصفي؟

- تتوفر العديد من أدوية الصداع النصفي. تستخدم بعض الأدوية لوقف نوبة الصداع النصفي (علاج الصداع الحاد). تعمل هذه الأدوية بشكل أفضل إذا تم تناولها بمجرد بدء النوبة. يتم تناول أدوية أخرى يوميا لتقليل وتيرة ومدة الصداع النصفي (العلاج الوقائي).
- يمكن لطبيبك تقديم معلومات عن خيارات الأدوية الخاصة بك ومساعدتك في تحديد ما إذا كان العلاج الوقائي مفيدًا في حالتك.



هل يمكن للعلاج الوقائي أن يساعد في تغيير حياة المرضى وتقلل من معاناتهم؟

- **الصداع النصفي** يختلف من شخص لآخر وكذلك العلاج. هناك العديد من العلاجات الجديدة التي يمكن استخدامها للهجمات.
- إذا كان **الصداع النصفي** في مراحله المبكرة، فقد تكون الأدوية البسيطة والأدوية المضادة للغثيان كافية لتوفير الراحة.



ما هو الصداع التوترى؟

- **الصداع التوترى** هو النوع الأكثر شيوعًا ويتميز بصداع ثنائى، لا يحدث منه صداع نابض، **حدة الألم من خفيفة إلى معتدلة**، وغالبًا ما يوصف بأنه شعور مثل وجود عصابة ضيقة حول الرأس.
- **الصداع الناتج عن التوتر** هو صداع نموذجى وهو اضطراب عصبى واسع الانتشار بين السكان. لما يسببه من درجة عالية من الإعاقة.



ما هي خصائص الصداع التوترى؟

- الصداع بطيء الظهور.
- يؤلم الرأس عادة من كلا الجانبين.
- ألم خفيف أو شعور بوجود رباط حول الرأس.
- قد يشمل الألم الجزء الخلفى من الرأس أو الرقبة.
- الألم خفيف إلى متوسط، ولكنه ليس شديدًا.
- لا يسبب الصداع الناتج عن التوتر بشكل عام القيء أو الغثيان أو الحساسية للضوء (رهاب الضوء).



ما هو الصداع العنقودي؟

- الصداع العنقودي من أكثر أنواع الصداع إيلاّمًا. يصيب الرجل أكثر من النساء.
- عادة ما يوقظك الصداع العنقودي في منتصف الليل بألم شديد في عين واحدة أو حولها على جانب واحد من رأس، وعادة ما يحدث بشكل تسلسلي قد تستمر لأسابيع أو شهور.



• ما هي خصائص الصداع العنقودي؟

- تورم في الجفن.
- تورم في الجبهة.
- سيلان الأنف أو احتقانها.
- ألم شديد في جانب واحد من الرأس، خلف عين واحدة بالعادة.
- قد تكون العين المصابة حمراء ودامعة مع جفن متدلي وبؤبؤ صغير.



كيف يتم تشخيص أنواع الصداع المختلفة؟

- يقوم مقدمي الرعاية الصحية بتشخيص الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى من خلال تقييم تاريخ الأعراض.
- قد يتم إجراء بعض الاختبارات (على سبيل المثال، فحوصات الدم، والتصوير، والأشعة السينية للرأس) لاستبعاد الحالات الأخرى، ولكن لا يوجد اختبار نهائي لإثبات إصابتك بالصداع النصفي أو أي نوع من أنواع الصداع الأخرى.



قد تتضمن الأسئلة الشائعة أثناء الاختبار ما يلي:

- متى يحدث الصداع؟
- ما هو مكان الصداع؟
- ما هو نوع الشعور الناتج من الصداع؟
- ما مدى حدة الصداع من ١./٧ - ١./٩؟
- ما هي مدة الصداع؟
- هل لديك تاريخ من التوتر؟
- هل لديك مشكلة في النوم؟
- هل حدثت تغيرات في السلوك أو الشخصية؟
- هل التغييرات في الوضع أو الجلوس تسبب الصداع؟
- هل هناك تاريخ عن إصابة حدثت في الرأس؟



ما هو علاج الصداع؟

- يعتمد العلاج على نوع الصداع المحدد مع وجود أو عدم وجود أدوية غير ضرورية.
- هناك فئتان لعلاج الصداع عن طريق العلاج الدوائي أو الغير دوائي.



ما هو العلاج الدوائي للصداع؟

⚠️ **يجب عليك مراجعة الطبيب أولاً قبل البدء في أي علاج**

دوائي. يمكن تقسيم العلاج الدوائي إلى الأدوية الوقائية وأدوية لعلاج الصداع الحاد.

- يتم تناول **الأدوية لعلاج الصداع الحاد** للحدة من نوبات الصداع المفاجئة و الشديدة مثل :
 - مسكن للألم (مضادات الالتهاب غير الستيرويدية).
 - كاتافلام ، أسبرين.
 - أسييتامينوفين.
 - تريبتان.
 - الببتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (المضادات، أوبروجيبان، الريميجيبانت)



ما هو العلاج الدوائي للصداع؟

⚠️ **الأدوية الوقائية** هي أدوية تؤخذ بشكل يومي في حال وجود الصداع أو غيابه. تساعد الأدوية الوقائية على منع حدوث نوبات الصداع ومنها:

- **مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات** مثل (أميتريبتيلين وبروريبتيلين) هي أكثر الأدوية استخدامًا للوقاية من صداع التوتر ومضادات الاكتئاب الأخرى.
- **مضادات النوبات التشنجية** تشمل الأنواع التالية (توبيراميت، فالبروات، أونابوتولينومتوكسين أ).
- **البيتيد المرتبط بجين الكالسيوم (المضادات)** ويشمل العلاج الحاد للصداع النصفى (ارينوماب، جالكانيزوماب، فريمانيزوماب، إبتينيزوماب).
- **حقن البوتكس للصداع النصفى** وهي إحدى طرق علاج الصداع النصفى المزمن بالإضافة إلى نوبات الصداع النصفى.



ما هي الطرق غير الدوائية للوقاية من الصداع؟

القيام بإدارة فعالة للصداع في المنزل تعتبر من إحدى طرق الوقاية من الصداع والتي تشمل:

- التقليل من استهلاك الكافيين.
- الالتزام بنظام غذائي صحي.
- اشرب كمية كافية من الماء يوميا.
- النوم لفترات كافية من ٧-١٠ ساعات.
- ممارسة الرياضة اليومية مثل المشي.
- إدارة الأشياء التي تسبب لك التوتر والإرهاق.
- سجل هجمات الصداع في مذكرة الصداع.
- تجنب مسببات الصداع المعروفة لديك، مثل: بعض الأطعمة، والمشروبات، وقلة النوم، والصيام.

متى يجب على المريض زيارة الطبيب المختص؟

- إذا كان رأسك يؤلمك باستمرار. ولا يمكنك شرح الأعراض المصاحبة.
- إذا واجهت أيًا من هذه المواقف، فقد حان الوقت للتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيساعدك هذا الدليل على بدء المحادثة مع طبيبك حتى تحصل على الرعاية التي تستحقها.



ما هي العلامات التحذيرية في الصداع؟

من العلامات الحمراء إذا كان الصداع مصحوبًا بما يلي:

- ظهور جديد للصداع.
- ظهور الصداع في السن (< ٥ سنة).
- تغيير كبير في خصائص الصداع السابق.
- علامات أو أعراض المرض الجهازى (تصلب الرقبة والحمى والقشعريرة وفقدان الوزن والغثيان والقيء).
- الأعراض العصبية (النوبات التشنجية، ازدواج الرؤية، ضعف الأطراف والعضلات، طنين الأذن النابض، الارتباك).
- الأمراض الجهازية المعروفة التي تؤهب للإصابة بالصداع الثانوي (السرطان، فيروس نقص المناعة البشرية).
- الصداع المرتبط بالنشاط الذي يزيد أو ينقص الضغط داخل الجمجمة (صداع هبوط الضغط الانتصابى، صداع يسببه مناورة فالسالفا).

المصادر والمراجع:

المراجع من موقع وزارة الصحة، مايوكلينك

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم الأعصاب

بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم الأعصاب

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-439



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University