

العامل التغذوي في الصداع النصفي (الشقيقة) Migraine

ترجمة أ.د. حمزة محمد أبو طربوش

مقدمة:

الصداع النصفي يسبب آلام شديدة وغير محتملة قد ترغم البالغين على وقف نشاطاتهم اليومية وأعمالهم وقد تؤدي إلى تغيب الأطفال عن المدرسة.

يصاب الصداع النصفي في الغالب الدوخة والتقيؤ مما قد يمنع من إعطاء أدوية للمريض عن طريق الفم أو إرجاع توازن الالكتروليتات مما يعقد الشفاء من المرض على المدى القصير. معالجة الصداع النصفي بالأدوية في الغالب لا يحقق الشفاء، لذا يفضل توثيق وتجنب العوامل التي تحفز حدوث الصداع النصفي والتي ثبت أنها أكثر نجاعة في السيطرة على هذا المرض المزعج.

ولسوء الحظ فإن تحديد الأغذية التي تسبب الصداع النصفي لكل مصاب تتطلب وقتاً طويلاً وفي أغلب الحالات لا تخلو من التحيز، كما أن التسليم الذاتي بهذا الأمر في المصابين بالصداع النصفي يعتبر من المتغيرات التي تزيد الوضع تعقيداً، لذا ليس من المستغرب عدم الاهتمام بالوجبة كعامل في حدوث المرض وغالباً ما يهمل الجانب التغذوي في علاج الصداع النصفي ويلجأ الأطباء بدلاً من ذلك في وصف العديد من الأدوية للمصابين بهذه الحالة، لذا من المهم مناقشة الدور المهم للوجبة في تحفيز الشعور بالصداع النصفي والتأكيد على حذف الأغذية المحفزة لهذا الصداع من الوجبة لدى المرضى المصابين بهذا الصداع قبل البدء في وضع استراتيجية لمعالجة المشكلة على المدى الطويل.

انتشار الصداع النصفي:

زادت نسبة إصابة الأطفال بالصداع النصفي خلال العشرين إلى الثلاثين سنة الماضية حيث ذكرت دراسة دانماركية في عام 1962 أن 1.4 % من الأطفال يصابون بالشقيقة عند بلوغهم سبع سنوات من العمر وترتفع النسبة إلى 5.3 % لدى بلوغ الأطفال عامهم الخامس عشر.

أما في اسكتلندا فقد ذكرت دراسة أجريت عام 1994 م أن نسبة الإصابة بالشقيقة كانت 11 % وتعادل هذه النسبة أكثر من ضعفي النسبة في دراسة أخرى أجريت قبلها بأعوام عديدة. أما في فنلندا فإن نسبة إصابة الأطفال بالشقيقة قد ارتفعت من 1.9 % عام 1974 إلى 5.7 % في عام 1992 وذلك للأطفال عمر سبع سنوات وكانت الزيادة الأعلى في الأطفال الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وضغوط نفسية وكما هو ملاحظ فإن نسبة الإصابة ارتفعت ثلاثة أضعاف خلال أقل من عشرين سنة وقد ازدادت النسبة أيضاً

لإصابة البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية بالشقيقة حيث ازدادت من 25 إلى 40% خلال نفس الفترة. إن سبب زيادة الإصابة وانتشارها غير معروف بالرغم من وجود عوامل بيئية مثل التغيرات الغذائية (زيادة المتناول من القهوة، احتواء مشروبات الحمية على الإسبرتيم وشرب الكحول لدى الشباب) والتي تحتاج فعلا إلى المزيد من الاهتمام لمعرفة دورها في حدوث هذه المشكلة وإدخال البرنامج الغذائي ضمن خطة تقييم وعلاج الشقيقة.

فسيولوجية مرض الشقيقة ومحفزات حدوثه:

إن فهم نوبة ومكونات الصداع النصفي (الشقيقة) يعطي الأساس لآلية الدور المحتمل للوجبة كمحفز لحدوث هذا الألم. يحدث الشعور الابتدائي بالألم في الأعصاب مع عدم استقطاب لقشرة الخلية العصبية وتحسس في الكتلة العصبية ثم تحدث مرحلة أخرى ثانوية ينتج عنها انقباض الأوعية الدموية وتوسع بعد ذلك في هذه الأوعية يتبعها التهاب في الأوعية يحفز بالموصلات العصبية خاصة من مستقبلات السيروتونين Serotonin. التشابه التشريحي بين العصب الثلاثي للأوعية المخية والغشاء المغلف للدماغ وفروه الرأس يفسر السبب الموضوعي للشقيقة في مقدمة الرأس.

قد تؤثر المحفزات الغذائية للشقيقة في فسيولوجية المرض عند مرحلة أو أكثر من مراحل نوبة الشعور بالشقيقة حيث أن هذه المحفزات قد تؤثر في لحاء المخ، والعصب الثلاثي والعصب الثلاثي في خلية المخ والمهاد البصري في الدماغ thalamus. أما آليات الفعل المحتملة والمواد الكيماوية الوسيطة المسهلة لهذا الفعل المحفز للشقيقة فتشمل إفراز norepinephrine ويقوم بدور الوسيط في إفراز الابنفرين اليترامين Tyramine , phenylethylamine (من الأمينات الحيوية) وكذلك إفراز أكسيد النيتريك nitric oxide الناشئ من النتريتات nitrates والنتريتات nitrites وتأثير الهستامين وجلوتاميت أحادي الصوديوم من خلال تأثيرهما على مستقبلات الهستامين والجلوتاميت. قد تحفز الكيماويات المحفزة مستقبلات الأعصاب مما يؤدي إلى إفراز الموصلات العصبية أو من خلال تأثيرها المباشر على الخلايا العصبية وبالتالي على مسار الشقيقة.

محفزات الصداع النصفي (الشقيقة):

بالإضافة إلى بعض الأغذية والمشروبات في تحفيزها للشقيقة هنالك عدد من العوامل الأخرى المعروفة بدورها في حدوث الشقيقة وتشمل الضغوط النفسية والإرهاق والتمارين والحرمان من النوم أو الأرق والأضواء الساطعة والرضوض في الرأس والالتهابات والدورة الشهرية وموانع الحمل. و تنطبق هذه العوامل على

الأطفال والبالغين وخاصة الإناث اللاتي يعتبرن أكثر قابلية للشقيقة مقارنة بالذكور. ترتبط الضغوط النفسية والمحفزات الأخرى بشكل كبير بنوبات الشقيقة في الأشخاص المصابين بها ويؤدي القلق إلى زيادة شدة الأعراض وتقارب الفترات في الشعور بالشقيقة.

محفزات الشقيقة الغذائية وآلياتها:

إن تقييم دور الغذاء أو الوجبة في حدوث الشقيقة أمر معقد لأن هنالك العديد من المحفزات الأخرى بالإضافة إلى متغيرات عديدة قد تؤثر في عتبة الشعور بالصداع لدى الأشخاص والذين بالطبع توجد بينهم اختلافات فردية فمثلا أجريت دراسة على أطفال وبالغين لتحديد المأكولات والمشروبات المسببة للشقيقة لديهم فتراوحت النسبة في الاجابات في تحديد الغذاء أو المشروبات بين 7 إلى 44% وكان للاختلافات الأتنية أيضا دور في ذلك حيث كانت نسبة انتشار المرض أكثر لدى البيض (60%) مقارنة بالسود (35%).

هنالك العديد من الأغذية والمشروبات التي تعتبر مسببة لبدء الشعور بنوبات الصداع النصفي وأكثرها شيوعا الشوكلاتة والجبن والمالح والخمور حيث أشارت الاستطلاعات المسحية التي أجريت على مصابين بالشقيقة أن 75% من الإجابات كانت تتهم الشوكلاتة بحدوث الشقيقة و 48% الأجبان و 30% للمالح و 25% للخمور. أما في الأطفال فإن الأجبان والشوكلاتة والمالح فكانت بهذا الترتيب من الأغذية الرئيسية المسببة للشقيقة لديهم ويوضح الجدول رقم 1 الأغذية الأكثر تحفيزا للشقيقة ومكوناتها الكيميائية التي يعتقد أن لها دور في آلية حدوث الأعراض.

جدول رقم 1. الأغذية المسببة للشقيقة ومكوناتها الكيميائية التي تسبب آلية حدوث الصداع.

الأغذية المسببة للشقيقة	مكوناتها الكيميائية المحفزة لآلية حدوث الصداع
الجبن	Tyramine
الشوكولاتة	theobromine, phenylethylamine
المالح	الفينولات الأمينية و octopamine
النقانق واللحوم المصنعة	nitricoxide, Nitrites
منتجات الألبان واليوغرت	البروتينات المسببة للحساسية (الكازين)...
الأغذية الدهنية والأغذية المقلية	حمض الأوليك واللينوليك
الأغذية الأسبوية والمجمدة والخفيفة	جلوتاميت أحادي الصوديوم
القهوة والشاي والكولا	الكافين، الإقلاع عن الكافين
صبغات الغذاء والمضافات	sulfites, Tartrazine
المحليات الصناعية	اسبرتيم
الخمور	هستامين، تيرامين، sulfites

*-الشعور بالصداع عند تناول المثلجات القشدية قد يرجع إلى انقباضات في الأوعية بسبب البرودة.

دور التيرامين Tyramine في تحفيز الشقيقة:

يعتبر التيرامين من الأمينات الحيوية ويوجد في الأجبان المسواة (المعتقة) والعديد من الأغذية والمشروبات مثل الخمور والفاصوليا والسوركرت. يمثل التيرامين المتناول في الوجبة عادة عن طريق إنزيم monoamine oxidase الموجود في الجهاز الهضمي والكبد ويتم ربطه بالأنزيمات conjugated لذا فإنه لا يتمكن من دخول الدورة الدموية ويعتقد أن المرضى المصابين بالشقيقة نتيجة لتناول أغذية محددة يعانون من نقص أنزيم monoamine oxidase والأنزيمات الرابطة مما يسمح للتيرامين من الامتصاص من الأمعاء والعبور إلى الدم وقد ينشأ عن ذلك تأثير قابض للأوعية الدموية Vascoconstrictor يحدث بشكل رئيس نتيجة لإفراز norepinephrine من نهايات الجهاز العصبي السمبثاوي sympathetic.

تم التعرف على العلاقة بين الأغذية المحتوية على التيرامين والشقيقة لأول مرة في مرضى كانوا يتناولون أدوية لعلاج الاكتئاب وهذه الأدوية تعتبر مثبطة لأنزيم monoamine oxidase وقد ظهرت على هؤلاء المرضى أعراض الصداع بعد استهلاكهم للجبن. إن المحتوى العالي للأجبان من التيرامين مع تثبيط أنزيمات monoamine oxidase قد يقود إلى تركيزات غير طبيعية من التيرامين في الدورة الدموية تحدث حالة من ارتفاع ضغط الدم عند المعالجة بمثبط أنزيم monoamine oxidase عقب استهلاك الجبن والذي قد يعد سبب آخر للشقيقة الحادة.

تم إثبات علاقة التيرامين بالشقيقة في دراسات بحثية حيث وجد أن إعطاء كبسولات محتوية على التيرامين (125 ملجم) قد سببت الشقيقة المحفزة في الغذاء لدى 80% من المبحوثين في حين أن مجموعة الضبط (تناولت كبسولات وهمية) لم يظهر فيها إلا 8% من الذين شعروا بالصداع. وأكدت دراسات لاحقة وجود علاقة بين تناول مستويات عالية من التيرامين وحدوث الشقيقة لذا فإن على المرضى الذين لديهم حساسية للتيرامين تجنب أو تقليل تناول التيرامين في الوجبة باختيار نمط غذائي محدد وذلك للوقاية من الشقيقة.

الشوكلاته المسببة للشقيقة:

إن مكونات الشوكلاته المسئولة عن آلية تحفيز الشقيقة تشمل phenylethylamine و theobromine والكافيين والكاتشين catechin. يعتبر phenylethylamine من الأمينات الحيوية التي يتم تمثيلها بأنزيمات monoamine oxidase أما الـ theobromine والكافيين فعباره عن زانثينات الميثيل methylxanthines ويتبع الكاتشين المركبات الفينولية. قد تسبب هذه المواد الكيميائية بدأ الشقيقة بتغيير تدفق سريان الدم في المخ وإفراز norepinephrin من الخلايا العصبية السمبثاوية.

تم إجراء دراسة لمعرفة دور الشوكلاتة في تحفيز الصداع بإعطاء مرضى الشقيقة بعد تقسيمهم إلى مجموعتين, أعطيت مجموعة منهم قطعة شوكولاتة (40 ملجم) وأعطيت المجموعة الأخرى قطعة بنفس المواصفات ولكنها خالية من الشوكلاتة دون أن يعرف المرضى أي القطعتين تحتوي على الشوكلاتة الحقيقية. شعر خمسة من أصل 12 مريض بأعراض الشقيقة في المجموعة التي تناولت الشوكلاتة الحقيقية في حين لم تظهر الأعراض على أي من المرضى الذين تناولوا القطعة التي لا تحتوي على الشوكلاتة. متوسط الزمن الذي بدأ فيه الشعور بأعراض الشقيقة كان 22 ساعة بعد تناول الشوكلاتة, أما المدى فكان من 3.5 إلى 27 ساعة.

كما يعتقد ونتيجة لدراسات أخرى أن هناك تفاوت بين مرضى الشقيقة في مدى حساسيتهم للشوكلاتة في تحفيز الشقيقة.

الشقيقة الناشئة عن الكافيين والتوقف عن تناوله:

يتم استهلاك الكافيين بكميات كبيرة وقد يؤدي التوقف المفاجئ لتناوله إلى الصداع وتفاقم الإصابة بالشقيقة. يبدأ الصداع خلال 24 - 48 ساعة من التوقف عن تناول الكافيين ويستمر من يوم إلى ستة أيام. يختلف تركيز الكافيين في المشروبات المحفزة الشائعة كثيرا وقد يتراوح من كمية عالية قد تصل 150 ملجم في كوب قهوة (150 مل) إلى حوالي 35 ملجم في علبة كولا سعة 330 مل. تحتوي مشروبات ندى الجبل mountain dew على كميات أعلى من الكافيين مقارنة بالكولا حيث قد تصل كمية الكافيين في مشروب ندى الجبل إلى 50 ملجم تقريبا وهي كمية معادلة للكافيين الموجود في كوب من الشاي. يتناول المراهقون أحجام كبيرة من المشروبات الغازية يوميا والمحتوية على الكافيين في حين وجد أن المراهقات أكثر اقبالا على مشروبات الحمية الغازية كبديل للغذاء غير مدركين لمخاطر الاعتماد على الكافيين caffeine dependency. يبدأ الصداع عادة عند التوقف من تناول الكافيين ويحدث انقباض للأوعية الدموية في المخ عند تناول الكافيين يعقبه جولة أخرى من توسع هذه الأوعية وزيادة لتدفق الدم في الشرايين عند التوقف عن تناوله. إن الأطفال الذين يتناولون كمية من الكافيين تبلغ 200 ملجم يوميا أو أكثر أكثر عرضة للصداع الناشئ عن التوقف عن الكافيين خاصة الذين يعانون من الشقيقة, ويوصف لهؤلاء عادة أدوية مثل Anacin و Excedrin (يحتوي على حوالي 35 - 50 ملجم كافيين) للسيطرة على ألم الصداع إلا أن ذلك يقود إلى ادمان الكافيين. إن التنويم في المستشفى في بعض الأحيان يعتبر ضروريا للسيطرة على ادمان الكافيين.

كما تجدر الإشارة إلى أن الاسبريتيم في مشروبات الحمية الغازية قد يكون عامل خطورة آخر في تحفيز الشقيقة.

دور الاسبريتيم في تحفيز الشقيقة:

بالرغم من أن إدارة الدواء والغذاء ومراكز السيطرة ومنع الأمراض سمحت باستخدام الاسبريتيم للاستهلاك العام عدا لمرضى الفينايل كيتونوريا فإن العديد من العلماء أبدوا تخوفهم من استخدام الاسبريتيم من قبل مرضى الشقيقة والصرع والمشكلات العصبية النفسية. برهنت العديد من الدراسات في السنوات الحالية أن الصداع قد يتفاقم لدى المرضى الذين يعانون من الشقيقة حيث وضحت الدراسات أن حالات الشقيقة تحدث بصورة متكررة خلال استهلاك الاسبريتيم لمدة من الزمن تبلغ حوالي 14 - 24 ساعة.

إن الدلائل متوافقة فيما يتعلق بدور الاسبريتيم كمحفز هام للشقيقة خاصة عند التعرض الطويل لاستخدامه، أما فيما يتعلق بتأثيره على الأطفال المصابين بالشقيقة فإن الحاجة تدعو للمزيد من الدراسات لإثبات هذه العلاقة إلا أنه يجب القول أن على الوالدين أخذ الحذر فيما يتعلق بتعريض الأطفال للاسبريتيم.

النيتريتات والنقانق المحفزة للصداع nitrites:

تتكون النيتريتات وهي مادة كيميائية محفزة للشقيقة من النيتريتات nitrates في اللعاب والأمعاء ويشكل هذا المصدر 75 % من المتناول اليومي للنيتريتات nitrate ويأتي الجزء الأقل للمتناول اليومي من هذه المادة من الخضار (2%). معظم الاختلالات المرتبطة بالنيتريتات nitrates تأتي نتيجة لتحويلها إلى nitrites ويطلق على الصداع المرتبط باستهلاك nitrites مسمى صداع النقانق hot-dog headache. أشارت أحد الدراسات أن الصداع يحدث بعد 30 دقيقة من تناول أنواع النقانق واللحوم المقددة. يعتقد أن إفراز أكسيد النيتريك nitric oxide هو السبب في آلية حدوث الصداع بواسطة nitrites حيث يؤدي أكسيد النيتريك إلى توسع الأوعية الدموية أما نسبة شيوع الصداع بواسطة nitrites فغير معروفة.

جلوتاميت أحادي الصوديوم وأعراضه المعقدة:

يضاف جلوتاميت أحادي الصوديوم إلى العديد من الأغذية وخاصة الأغذية الآسيوية حيث يستخدم كمحفز للنكهة، إذ يضاف عادة إلى الأغذية المجمدة والحساء المعلب ومقبلات السلطة واللحوم المصنعة والصلصات والأغذية الخفيفة snack. ويجب على المصنعين وضعه في بطاقة الأغذية عندما يضاف بشكله الحر إلى الغذاء أما إذا كان في شكله البروتيني المحلل فلا يضاف إلى بطاقة الغذاء رغم أن نسبته قد تصل من 5 إلى 20 %. ينشأ عن تناول جلوتاميت أحادي الصوديوم ظاهرة المطعم الصيني لدى بعض الناس الذين

تظهر عليهم العديد من الأعراض عند تناول الأكل الصيني تشمل الصداع والتورد وصعوبة البلع والتعرق وعدم انتظام دقات القلب وانتفاخ الوجه. يعتبر جلوتاميت أحادي الصوديوم مسببا لانقباض الأوعية الدموية وتتسبب الأعراض المذكورة نتيجة لهذا التأثير ونتيجة لأن الأعراض تنشأ عن جلوتاميت أحادي الصوديوم فإن مصطلح ظاهرة المطعم الصيني أعيد تسميته ويسمى حاليا بأعراض جلوتاميت أحادي الصوديوم المعقدة. تظهر الأعراض عموما خلال 15 - 60 دقيقة من تناول كميات كبيرة نسبيا منه على معدة فارغة وقد أشارت نتائج الدراسات أن جرعة قدرها 2.5 إلى 5 ملجم من جلوتاميت أحادي الصوديوم كافية للشعور بالصداع والأعراض الأخرى لدى الحساسين له ويعتقد أن 1.8 % من المرضى الذين لديهم حساسية يعانون من الأعراض عند تناول جرعات كبيرة نسبيا منه عند تناول أطعمة آسيوية.

المشروبات الكحولية كمحفزات للشقيقة:

يعتبر النبيذ الأحمر محفز للشقيقة في البالغين حيث تحتوي المشروبات الكحولية على التيرامين والهستامين والفلافونيد الفينولية phenolic flavonoids والكبريتات التي تعتبر محفزة لآلية حدوث الصداع ويحتوي النبيذ الأحمر على مستويات أعلى من الهستامين والفلافونيد الفينولية مقارنة بالنبيذ الأبيض وتسبب المواد الكيميائية المذكورة الصداع بآليات مختلفة حيث يؤدي التيرامين إلى إفراز norepinephrine والهستامين إلى إفراز أكسيد النيتريك من الأوعية العصبية وتؤدي الفلافونيدات إلى إفراز السيروتونين serotonin من الصفائح. لذا فإن الكحولات مسبب قوي لحدوث الصداع.

الأغذية الدهنية والشقيقة:

الأحماض الدهنية وخاصة حمض اللينوليك والأوليك oleic قد تساهم في آلية صداع الشقيقة حيث لوحظ أنه خلال حدوث الشقيقة تحدث ارتفاعات معنوية في مستويات الأحماض الدهنية الحرة في الدم ولبيدات الدم ويحدث في نفس الوقت تجمع للصفائح وانخفاض في السيروتونين وارتفاع في مستويات البروستاغلندين. قد تسبب الأحماض الدهنية الحرة إفراز للسيروتونين من الصفائح مع إحداث تأثيرات مختلفة في الأوعية الدموية للغشاء المغلف للدماغ خاصة التوسع في هذه الأوعية. خفض المتناول التغذوي من الدهون في الوجبة إلى حد أقصى يعادل 20 جم/يوم ارتبط بانخفاض ذي دلالة احصائية في تكرار وشدة والفترات الزمنية للصداع.

صداع الثلجات القشدية:

قد يصاب الذين يعانون من الشقيقة بالصداع عن أكلهم للمتعلبات القشدية أو الأغذية المجمدة الأخرى. يحدث الألم عادة في الجزء العلوي من الوجه أو بشعور بألم خلف العينين. استخدام منبه بارد في الفم أو الحنجرة قد يسبب انقباض انعكاسي للأوعية الدموية حول الرأس مما ينشأ عنه بدء الصداع لدى الأشخاص الذين يعانون من الشقيقة إلا أن صداع المتعلبات القشدية ليس خاصا فقط بالمصابين بالشقيقة.

الحساسية للغذاء والشقيقة:

مصطلح حساسية الغذاء قد يستخدم في بعض الأحيان بشكل غير دقيق لوصف مجموعة من الظواهر الاكلينيكية المرتبطة بمسببات مختلفة متعلقة بعدم تحمل الغذاء Food intolerance.

التحسس للغذاء Food sensitivity تمثل المصطلح الأكثر صحة لوصف مدى واسع من التفاعلات الفردية للغذاء. أما المصطلح الحقيقي لحساسية الغذاء Food allergy فينحصر في فئة واحدة من التحسس للغذاء وهي تلك المحفزة ببروتين المناعة IgE كما هو الحال مع حليب الأبقار والبيض والفاول السوداني أو القمح. أما التحسسات الغذائية التي لا يتدخل فيها الجهاز المناعي فيطلق عليها عدم تحمل الغذاء Food intolerance مثل الصداع المرتبط بالكيمويات الموجودة في الشوكلاتة وصبغات الأغذية والمواد الكبريتية sulfites.

يعتبر موضوع التحسسات للغذاء من أكثر المواضيع إثارة للجدل وقد لفت هذا الموضوع انتباه العامة في حين لاقى نوع من الشك من الناحية الطبية وقد ظهر ذلك جليا من خلال النشر العلمي لعدد من المواضيع التي تلقي بظلال من الشك على هذا الموضوع مثل أحد المواضيع التي نشرت عنه تحت عنوان " الحساسية للغذاء: حقيقة أم خيال " وعنوان آخر تحت اسم "التحسس للغذاء"، أو خداع النفس" . وقد تم البرهنة على وجود تحيز نفسي تجاه هذا الموضوع من الدراسات التي وضحت مثلا أن الأعراض ظهرت لدى أربعة من مجمل 23 مريضا يعتقدون أن لديهم تحسس للغذاء. اختبارات حساسية الجلد للتأكد من الحساسية للغذاء غير دقيقة كما أن حذف الأغذية المسؤولة عن إحداث الحساسية من وجبات من لديهم الحساسية للغذاء مجهددة وقد لا تكون مجدية. تحفز الشقيقة الناشئة عن الغذاء بالعديد من الآليات بما فيها التأثيرات الكيميائية المباشرة وفي النادر يتم تحفيزها بالجهاز المناعي ويوضح جدول رقم 2 الأغذية والمشروبات التي قد تسبب الشقيقة والتي يجب تجنبها والخيارات الآمنة من الأغذية الأخرى للذين يعانون من الشقيقة.

جدول رقم 2. الأغذية المحفزة للشقيقة والخيارات الآمنة نسبيا من الأغذية للذين يعانون من الشقيقة.

أغذية يحدد أو يتجنب تناولها	بدائل الأغذية الآمنة نسبيا
الألبان: الأجبان المعتقة والمصنعة، الحليب الكامل الدسم والمثلجات القشدية.	جبن الكوخ والحليب منخفض الدسم
الخبز: الخبز الحامضي، حبوب إفطار القمح اللحوم: اللحوم المصنعة والمعلبة، النقانق، السلامي، الأغذية المقلية	حبوب إفطار الأرز، البطاطس، الباستا لحوم الضأن والدجاج وبعض الأسماك
الخضروات: الفاصوليا، فاصوليا ليما، الطماطم، البازلاء، الزيتون، المستخلصات الحساء: الحساء المعلب، الحساء المضاف له جلوتاميت أحادي الصوديوم	البروكولي، القرنبيط، الملفوف الحساء المصنع في المنزل، المرق
الفواكه: الموالح، التين، وتوت العليق الحلى: الشوكلاته، عرق السوس	الموز والتفاح الشربت، الكيك، الغريبة، الجيلاتين
الأغذية الخفيفة: الببتز، الفول السوداني زبدة الفول السوداني، صلصة الصويا، الشبس المشروبات: الكحول، المشروبات المحتوية على الكبريتات والاسبريتيم والكافيين بكميات زائدة	الحلوى، الجلي، المربى، العسل بعض العصائر، الكولا منزوعة الكافيين القهوة منزوعة الكافيين، السكر

حذف بعض الأغذية في معالجة الشقيقة:

وضحت الدراسات أن حليب الأبقار والأجبان كانت أكثر مسببات الصداع لدى الذين يعانون من الشقيقة أما الأجبان المصنعة من حليب الماعز فلم تسبب أي أعراض للصداع لدى المرضى الذين يعانون من الشقيقة. إلا أنه تجدر الملاحظة أنه كان من الصعب اثبات العلاقة بين الحساسية للغذاء وحدوث الشقيقة، لذا فإن موضوع حذف الأغذية يظل مثيرا للجدل من قبل أطباء الأعصاب والحساسية وتعتبر الوجبة المتزنة مهمة في هذا الصدد مع تجنب اهمال أي وجبة من الوجبات الثلاث الرئيسية.

تجنب بعض الوجبات الثلاث الرئيسية وانخفاض الجلوكوز كمسببات للشقيقة:

يرتبط الصداع في الغالب مع ترك أحد الوجبات الرئيسية حيث وجد أن من 45 إلى 56 % من المصابين بالشقيقة تظهر عليهم أعراض الصداع عند ترك أحد الوجبات وخاصة لدى المرضى الذين لديهم صداع مزمن ويحدث الصداع عادة إذا تم الصيام لفترة تتراوح 16 ساعة. أما نظريات آلية حدوث الصداع بسبب

الصيام لفترة طويلة فقد يرجع سببها إلى تغيرات في مستويات السيروتونين و norepinephrine وإفراز هرمونات الإجهاد وانخفاض الجلوكوز hypoglycemia أو التوقف عن المشروبات المحتوية على الكافيين إلا أن دور انخفاض الجلوكوز قد يثير علامة استفهام كون الشقيقة ترتبط بشكل نادر مع حدوث انخفاض الجلوكوز في مرضى السكري.

الخلاصة:

إن عامل الغذاء و احتمالية تحفيزه للإصابة أو حدوث نوبة الشقيقة يجب أن يبحث بشكل جدي عند محاولة السيطرة على مرض الشقيقة خاصة في الأطفال. يجب على المرضى ووالديهم الاحتفاظ بسجل جيد لتذكر الغذاء الذي قد يصاحبه حدوث نوبة الشقيقة حيث يمكن إيجاد علاقة جيدة بين الغذاء وحدث الشقيقة. إن منع الإصابة بالشقيقة يكمن في الحرص على معرفة العوامل المساهمة في حدوثها ويعتبر هذا الإجراء أفضل مقارنة باستخدام العلاج الدوائي طويل الأمد الذي قد يحمل في طياته تفاعلات عكسية غير مرغوبة.

الملخص

يلعب الغذاء دورا مهما في الإصابة أو حدوث الشقيقة سواء في الأطفال أو البالغين وهناك قائمة بالأغذية والمشروبات التي قد تحفز في حدوث الصداع تشمل الجبن والشوكولاتة والموالح والنقانق وجلوتاميت أحادي الصوديوم والاسبريتيم والأغذية الدهنية والمنتجات القشدية والتوقف عن تناول الكافيين وبعض المشروبات الكحولية. يساهم التيرامين وال phenylethylami و الهستامين والنترينات nitrites والكبريتات في حدوث آلية الصداع الناشئ عن عدم تحمل الغذاء Food intolerance ،أما الحساسية للأغذية Food allergy الناشئة عن التفاعلات العكسية المحفزة بالجهاز المناعي فقد لا تساهم بذلك إلا نادرا. العامل الغذائي المحفز لتأثيرات مراحل نوبة الشقيقة ناشئ عن تأثيره على إفراز السيروتونين serotonin و ال norepinephrine مما يؤدي إلى انقباضات أو توسع في الأوعية الدموية أو بالتأثير المحفز المباشر للعصب الثلاثي في الخلية العصبية والمخ والقشرة أو اللحاء العصبي.

العلاج من الشقيقة يبدأ بالاحتفاظ بسجلات الغذاء والامتناع أو الحد من الأغذية التي ترتبط بحدوث الشقيقة إلا أنه لا توجد وجبة عالمية للحد من الشقيقة بحذف كل الأغذية المسببة للصداع لذا يفضل للحد من هذه المشكلة تناول وجبة غذائية متزنة ومحاولة عدم حذف أو تناول أي من الوجبات الثلاثة الرئيسية.

المرجع

المقال ترجمة يتصرف من المرجع التالي:

Millichap ,J.G. and yee, M.M. 2003. The Diet factor in pediatric and adolescent migraine. *Pediatr. Neurol.* 28;9-15.