



الجمعية السعودية لطب العيون
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY



الصداع

Headache



الصداع Headache

يعتبر الصداع من أشد المضايقات التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان؛ وقد يصيب الصداع أي شخص وفي أي وقت، وليس هناك من لم يصبه الصداع في وقت أو آخر في حياته.

إن معظم الناس يعرفون؛ أن الصداع لا يعني مرضا خطيرا، وفي أكثر الأحوال ينتج عن القلق أو العصبية، وهناك أيضا اعتقاد شائع خاطئ؛ يعتقد معظم الناس؛ وهو أن إجهاد العين؛ واحتياجها للنظارات الطبية؛ هو من أكثر مسببات الصداع. وفي الواقع إن إجهاد العين والعيوب الانكسارية بها؛ لا تشكل أسبابا رئيسية للصداع.



أسباب الصداع وأعراضه:

هناك نوعان أساسيان من الصداع هما: الصداع الرئيسي والصداع الثانوي:

• أنواع الصداع الرئيسية: وتشمل الصداع الناتج عن التوتر والصداع النصفي والصداع العنقودي، وهي ليست ناتجة عن حالات صحية خطيرة.

• أنواع الصداع الثانوية: والتي تتسبب فيها المشكلات الخطيرة

الأخرى، مثل إصابات الرأس أو النزيف أو الأمراض الأخرى شديدة الخطورة، مثل أورام المخ.

أنواع الصداع الرئيسية :

يعد الصداع الناتج عن التوتر أكثر أنواع الصداع شيوعاً وقد يصاب العديد من الأشخاص بالصداع الناتج عن التوتر مرة أو مرتين كل شهر أو نحو ذلك. وأحياناً يتطور الصداع ويتكرر كثيراً، خصوصاً في فترات التعرض للضغط النفسي. ويعاني ٣٪ من الأشخاص من صداع ناتج عن التوتر في معظم الأيام. ويستمر الصداع الناتج عن التوتر لساعات قليلة فقط، غير أن بعض الأشخاص قد يصابون بصداع يستمر لفترة أطول تصل إلى عدة أيام.

وقد يكون الصداع الناتج عن التوتر نتيجة للضغط والحالات النفسية السيئة وعوامل أخرى، لكن السبب الرئيسي ليس مفهوماً بالكامل. وتتكرر الإصابة بالصداع الناتج عن التوتر بشكل أكبر لدى السيدات عن الرجال. وتشمل أعراض الصداع ألماً مستمراً يؤثر على جانبي الرأس مع توتر في عضلات الرقبة وشعور بضغط خلف العينين. وعادة لا يصاحب الصداع الناتج عن التوتر أي أعراض أخرى.

أما الصداع العنقودي فيبدأ سريعاً ويصيب جانباً واحداً من الرأس ويستمر لمدة قصيرة، وهو من أشد أنواع الصداع إيلاًماً. وتتكرر الإصابة بالصداع العنقودي لمدة تصل إلى عدة أسابيع ثم تهدأ الإصابة، غير أنه قد تحدث نوبة أخرى من الصداع بعد

ذلك بأشهر أو سنة. وغالبا لا يستريح الأشخاص المصابون بهذا النوع من الصداع في النوم. مما يتسبب في استيقاظهم في نفس الوقت كل ليلة. وفي أغلب الأحوال تلتهب وتدمع العين الموجودة بالجانب المصاب بالصداع، وقد تسد فتحة الأنف الموجودة بنفس الجانب.

ويعتبر هذا الصداع من أنواع الصداع النادر حيث لا تتجاوز النسبة واحد من كل ألف شخص ويمثل الرجال ٨٠٪ تقريبا من الأشخاص المصابين.

التشخيص:

غالبا يتم تشخيص أنواع الصداع الناتج عن التوتر والصداع العنقودي ذاتيا. وفي أغلب الأحيان، لا يكون من الضروري إجراء الفحص من قبل الطبيب الممارس العام، نظرا لعدم وجود اختبار تشخيصي محدد للصداع الناتج عن التوتر. وإذا ما ظهرت لديك أعراض ذات صلة بالمرض، مثل تشوش الرؤية والقيء والنعاس وما إلى ذلك، عليك بزيارة الطبيب لإجراء فحوص وأبحاث أخرى. وقد يساعد الاحتفاظ بمذكرة يومية عن الصداع على تحديد نوع الصداع.

الأعراض:

الصداع الناتج عن التوتر:

- ألم خفيف أو متوسط عادة ما يتم الإحساس به في شكل ضغط (شد) على كل من جانبي الرأس.
- قد يكون هناك شعور بالضغط خلف العينين وشد في عضلات الرقبة.
- الألم يكون مستمرا وملحا (يمكن وصفه وكأنه ناتجا عن شريط مشدود محكم حول الرأس) ويمكن أن يتطور تدريجيا خلال اليوم.
- الألم لا يتفاقم بسبب النشاط الجسدي اليومي.
- لا يرتبط الصداع بالدوار أو القيء أو الحساسية غير العادية للضوء أو الصوت.
- يستمر الصداع في أغلب الأحوال لساعات قليلة أو نحو ذلك.
- غالبا ما يصاب المريض بالصداع خلال النهار.

الصداع العنقودي:

- يكون الألم حادا للغاية، لكن نوبة الصداع تكون قصيرة المدى نسبيا، ولا تستمر لأكثر من ساعة واحدة أو ساعتين (أقل من ساعة في الغالب).
- الألم يبدأ سريعا بدون إنذار، وغالبا ما يوصف بأنه شديد.
- الألم يؤثر دائما على أحد جانبي الرأس، ويتركز حول إحدى العينين، ويؤثر على نفس الجانب في النوبات التالية على الرغم من أنه لا ينتقل إلى الجانب الآخر لدى بعض الأشخاص.
- التهاب العين وامتلاؤها بالدموع وانسداد فتحة الأنف بالجانب

المصاب من الوجه، من الأعراض الشائعة المرتبطة بالصداع. وتتجمع نوبات الألم في مجموعات (غالباً من ١ - ٣ نوبات يومياً، رغم أنها قد تكون أكثر من ذلك) عادة ما تستمر لمدة شهرين، ويليهما في الأغلب فترة ينتهي فيها الألم لمدة أشهر أو سنوات (متوسط سنة واحدة). ذلك على الرغم من أن ١٠٪ من الأشخاص يعانون من نوبات صداع عنقودي تحدث فيها النوبات بانتظام بدون أن تتخللها فترات كبيرة ينتهي فيها الألم.

- من الخصائص المميزة للصداع أنه لا يحدث في نفس الوقت من كل يوم، وغالباً ما يشتكي الأشخاص المصابون به بأنهم يستيقظون خلال ساعتين تقريباً من بدء النوم في نفس الوقت من كل ليلة، أو أنهم يستيقظون في وقت مبكر من الصباح. كما يمكن أن تحدث نوبات الصداع في ساعات النهار.

العلاج:

يتم علاج الصداع الناتج عن التوتر على أساس العناية الذاتية باتباع أساليب الاسترخاء أو تناول الأدوية التي يصفها الطبيب.

مسكنات الألم:

تعمل مسكنات الألم بشكل جيد للتخفيف من حدة الصداع الناتج عن التوتر. ومن الأفضل تناول جرعة كاملة بمجرد أن يبدأ الصداع، ويمكن تناول جرعة ثانية بعد مرور ٤ ساعات في حالة الضرورة.

وسوف يؤدي استخدام مسكنات الألم لفترة طويلة في النهاية

إلى انقطاع نوبات الصداع، غير أنه لا يجب أن يستمر تناولها لأكثر من أيام قلائل كل مرة، ويجب عدم تناولها لمنع حدوث الصداع ولكن يجب إستخدامها فقط عند الإصابة به.

الاسترخاء:

- إحاطة الجبهة أو الرقبة بقطعة ساخنة من النسيج الناعم.
 - ممارسة التمرينات الرياضية وتمارين الاسترخاء.
 - تدليك الكتفين والرقبة.
- عليك باستشارة الطبيب الممارس العام على الفور في حالة استمرار الشعور بالصداع لأكثر من ٢٤ ساعة وعدم استجابته لأي علاج ذاتي، أو إذا صاحبه أعراض أخرى مثل تشوش الرؤية أو القيء.
- لا يستجيب الصداع العنقودي لمسكنات الألم المتعارف عليها. هناك عدد من العقاقير التي يمكن استخدامها لعلاج أنواع الصداع العنقودي، غير أنها صنعت خصيصا لهذا الغرض ويجب استخدامها فقط تحت إشراف طبيب متخصص. تستخدم بعض العقاقير لعلاج الصداع العنقودي عند بدئه، بالإضافة إلى العلاج بتنفس الأكسجين النقي، في حالة عدم فاعلية مسكنات الألم القياسية. وهذا ما يطلق عليه العلاج الحاد.



الصداع النصفي :-

أما هذا النوع فيحصل بسبب تمدد في جدران الأوعية الدموية بالرأس وقد لوحظ أن بعض الأشخاص لديهم استعداد أكثر من غيرهم نحو الإصابة بهذا النوع من الصداع، كما لوحظ أنه يحصل في أفراد العائلة الذين لديهم تاريخ عائلي للمرض وعادة يصيب الصداع النصفي شخصا من بين كل عشرة أشخاص، ويصيب الأطفال والكبار على السواء.

ويعتبر الصداع النصفي من الأعراض العسير فهمها بالنسبة للأشخاص المصابين به، لأنه يسبب أعراضا مختلفة تتباين من شخص إلى آخر. فعند بعض الناس قد يظهر في شكل نوبات حادة شديدة من الصداع تستمر لفترات قصيرة فقط وتكون هذه النوبات متتابة ثم تختفي فجأة، وعند أشخاص آخرين قد يظهر في شكل موجات بصرية كأن يرى الشخص خطوطا متموجة تتحرك أمام عينيه يعقبها صداع شديد، بل إن بعض الأشخاص قد يلاحظون هذه التموجات البصرية بدون أن يعانون من أي نوبات صداع كما أن بدء هذه النوبات من الصداع المفاجئ في منتصف الرأس قد تحصل بدون أي مسبقات أو أعراض بصرية كالتي أشرنا إليها.

ويمكن القول بأن الصداع النصفي بكل أشكاله؛ يشترك في بعض الخصائص العامة. فعادة ما يتخذ شكل نوبات ألم تشتد وتخف، ولا يكون مستمرا على وتيرة واحدة، كما يكون شديدا في جهة واحدة من الرأس أكثر من الأخرى، وعادة ما يكون مصحوبا بغثيان أو قيء، وربما يبدأ الصداع النصفي نتيجة ارتفاع أو

انخفاض مفاجئ في معدل القلق أو المجهود النفسي.



أهمية التشخيص :-

حيث أن الصداع مشكلة صحية متكررة الحدوث ينصح بإجراء فحص طبي كامل لكل أنواع الصداع المتكرر أو المزمن، لذلك فإن الطبيب العام أو طبيب العائلة من الممكن أن يساعد في تشخيص سبب الصداع، وفي حالات الصداع الذي يسبب بعض الأعراض بالعين، وتكون العين هي المسؤولة عن الصداع يشعر كثير من الناس بالرغبة في الاطمئنان على حالة أعينهم وفحصها لدى طبيب العيون، ويستطيع الطبيب أن يجري فحصا كاملا للعين وبالتالي معرفة إذا كانت العين هي عامل مسبب في الصداع.

من المهم تذكر أن العينين ليستا هما سبب الصداع في أكثر الحالات كما أن تغيير النظارات لا يفيد دائما في علاج الأعراض. لكن إذا كانت العين مصابة بأي مرض فإن طبيب العيون بإمكانه تشخيص وعلاج المشكلة أما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الفحوصات لكشف سبب الصداع فإن الفحوصات الطبية أو التحويل إلى مراكز متخصصة قد يكون مفيداً.

العلاج :-

علاج الصداع يرتبط بمعرفة أسبابه، فإذا وجد سبب طبي للصداع فإنه يحتاج لعلاج طبي وربما جراحي وفي حالة وجود الاكتئاب والقلق ، فإن تحويل المريض إلى طبيب العائلة أو الطبيب النفسي قد يكون ضرورياً، وإذا كان الصداع النصفى هو المشكلة فإن التشخيص الصحيح والثقة بالطبيب واقتراحاته والمساعدة النفسية هي أفضل الحلول بعد الاعتماد على الله سبحانه وتعالى.

الجمعية السعودية لطب العيون

كلية الطب - جامعة الملك سعود



SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

$\frac{20}{200}$



$\frac{200}{61}$ قدم

١

$\frac{20}{100}$



$\frac{100}{30.5}$ قدم

٢

$\frac{20}{70}$



$\frac{70}{21.7}$ قدم

٣

$\frac{20}{50}$



$\frac{50}{15.2}$ قدم

٤

$\frac{20}{30}$



$\frac{30}{9.1}$ قدم

٥

$\frac{20}{20}$



$\frac{20}{6.1}$ قدم

٦



عيناك هبة من الله فحافظ عليهما



الجمعية السعودية لطب العيون
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY