

مجلس الصحة
لحول مجلس التعاون
Gulf Health Council



وقف الصداع



نوبات الصداع تتكرر ومعها يتأثر مزاجك وراحة يومك.

الصداع من أكثر اضطرابات الجهاز العصبي شيوعًا عالميًا، ومع ذلك الكثير لا يدركون بأنه يمكن تفاديه بمعرفة أسبابه لتعديل نمط الحياة وتسهيل علاجه بسهولة.

راقب نفسك تعرف على نوع صداعك، وتعامل معه، بخطوة واعية تغيّر جودة حياتك للأفضل.



محتوى الدليل

5	اعرف صداعك. (تعريف الصداع، الأكثر عرضة له)	1
8	الصداع وأنواعه (أنواع الصداع والأعراض)	2
11	كيف يبدأ الصداع.. وكيف ينتهي؟ (مراحل الصداع النصفي)	3
19	اعرف محفزات صداعك (العوامل المحفزة)	4
31	صداعك؟ قد يكون متلازمة تلامزمك (متلازمات متعلقة بالصداع)	5
32	اهتم بابنك (الصداع عند الأطفال)	6
33	الوقت مهم (تشخيص الصداع، حالات الطوارئ)	7
35	الصداع بين الحقيقة والوهم.. اكتشف الفرق (معتقدات خاطئة)	8



العالم يعاني من الصداع..

في 2021، أصاب الصداع أكثر من **3.1 مليار** شخص، وأصبح ضمن **أعلى 3 اضطرابات عصبية انتشارًا عالميًا**، بينما في 2019 كان ثالث أكبر مؤثر على جودة الحياة بعد السكتة الدماغية والخرف.

الصداع في يومك، عملك، وحياتك الاجتماعية
ومع ذلك، أغلب الناس بلا تشخيص أو علاج
الوعي يبدأ منك، وقف الصداع



تعرف على الصداع وأنواعه



الصداع هو ألم يصيب أي جزء من الرأس، وقد يظهر في جانب واحد أو في الجانبين أو في منطقة محددة ثم يمتد ليشمل الرأس كله. قد يكون الألم حادًا أو نابضًا أو على شكل ضغط، ويمكن أن يبدأ بشكل مفاجئ أو يتطور تدريجيًا، كما قد يستمر من أقل من نصف ساعة إلى عدة أيام.

أنواع الصداع

الصداع الأولي

ألم قائم بذاته، قد يعيق حياتك اليومية، ويشمل



الصداع
العنقودي



صداع
التوتر



الشقيقة
(الصداع النصفي)

الصداع الثانوي مثل

• الألم العضلي
الليفي

• الإفراط في
استخدام المسكنات

• التهاب الجيوب
الأنفية

• الجفاف

• التهاب السحايا
والسكتة الدماغية

• ارتفاع ضغط الدم

• أمراض القلب

• ضغط العين
(الجلوكوما)

أحيانًا يكون الصداع مجرد إنذار من الجسم عن مشكلة أعمق تحتاج اهتمامك.

• الصداع الرعدي

• الصداع النخاعي

لا تكتفي بتسكين الألم، افهم واهتم بمسبباته وأوقفه

صداعك قد يطرق بابك..

من المعرض للصداع؟

غالبية الأشخاص معرضين للصداع، لكن بعض العوامل تجعل البعض أكثر عرضة:



مرضى الأمراض المزمنة
مثل ارتفاع ضغط الدم، فقر الدم،
التهاب الجيوب الأنفية، واضطرابات
النوم



**من لديهم تاريخ عائلي
للصداع النصفي**



النساء
بسبب التقلبات الهرمونية
(الصداع النصفي)



مساكنات عمل معينة
المهن المكتبية أمام الشاشات، المهن عالية
التوتر (كالطب والتعليم وخدمة العملاء)،
وسائقي المركبات لمسافات طويلة.



العوامل السلوكية
قلة النوم، التوتر، الإفراط أو
الانسحاب من الكافيين أو النيكوتين



لا تستهين بصداعك

لا تكتفي بتسكين الألم، افهم واهتم بمسبباته
فهو يحتاج إلى متابعة دقيقة، واستشارة مختص، ودعم
من حولك للحد من تأثيره والسيطرة عليه قبل أن ينعكس
على جودة حياتك.



أنواع الصداع..

1- صداع التوتر:

يعد الأكثر شيوعًا عالميًا، تم تشخيص حوالي **20-30%** من الناس في عام 2022. قد يظهر على شكل نوبات متباعدة أو متكررة، وأحيانًا يكون مزمنًا. وعلى الرغم من أن السبب الدقيق لحدوثه غير معروف حتى الآن، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن **العوامل الوراثية، وإشارات الدماغ، وحساسية العضلات** تلعب دورًا مهمًا في تطوره.

المحفز الرئيسي: كلمة "التوتر" في الاسم تعكس دور الضغط النفسي كأحد أهم المحفزات. هذا التوتر قد يؤدي إلى انقباض عضلات الرقبة، الوجه، فروة الرأس، والفك.

الأعراض

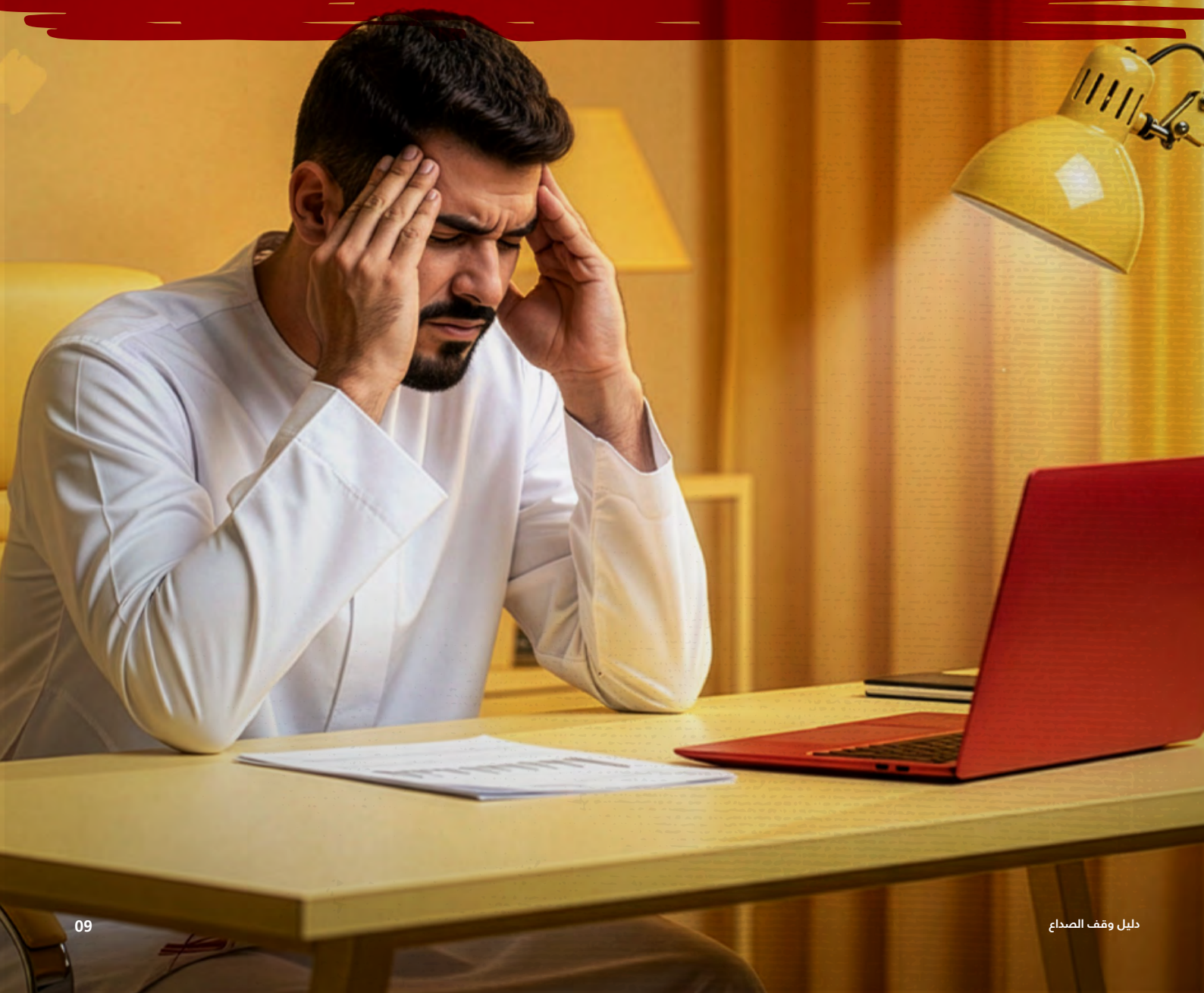
- ألم خفيف إلى متوسط مثل ضغط أو "حزام مشدود" حول الرأس.
- غالبًا ثنائي (جانبي الرأس)
- قد ترافقه حساسية للضوء أو الصوت (لكن ليس كلاهما)
- يختلف عن الشقيقة: لا هالة، لا غثيان/قيء، ولا يزداد مع النشاط العادي.

الأشخاص الأكثر عرضة لصداع التوتر

- النساء
- صغار السن
- الأشخاص الذين يعانون من التعب المستمر أو صعوبات النوم
- من لديهم تاريخ مع الشقيقة (الصداع النصفي)
- من لديهم تاريخ مع الاكتئاب

صداع عن صداع يفرق

الشقيقة (الصداع النصفي)، اضطراب مزمن من أكثر الأمراض تأثيرًا على جودة الحياة، مع أكثر من مليار مصاب عالميًا، في عام 2024 الأول للأطفال والمراهقين، والثاني للبالغين تحت 60 سنة.



أنواع الصداع..

2- صداع الشقيقة (الصداع النصفي)

- اضطراب عصبي مزمن
- تتميز بنوبات متقطعة تستمر من 4 إلى 72 ساعة.
- عادةً مصحوب بـ
o غثيان أو قيء
o حساسية للضوء أو الأصوات
- أكثر شيوعًا بين النساء بسبب التغيرات الهرمونية
- غالبًا يبدأ في مرحلة البلوغ ويظهر ما بين 35 - 45 سنة

الأنواع

- 1 شقيقة عرضية: أقل من 15 يوم صداع بالشهر.
- 2 شقيقة مزمنة: 15 يومًا أو أكثر بالشهر (لمدة ≤ 3 أشهر)
- 3 بالهالة أو بدونها: الهالة = اضطرابات حسية/بصرية تسبق الصداع حتى الآن، السبب الدقيق للصداع النصفي غير معروف، لكن هناك عوامل تزيد من احتمالية إصابتك به، خاصة إذا كان أحد أفراد أسرتك المقربين يعاني منه.

وغالبًا قد تلاحظ وجود محفزات تثير نوبة صداعك النصفي، مثل

- بدء الدورة الشهرية
- القلق والاكتئاب
- التوتر والتعب
- عدم تناول الطعام بانتظام أو تخطي
- الإفراط في الكافيين
- قلة ممارسة الرياضة

الهدف من علاج الصداع النصفي هو تخفيف الأعراض ومنع حدوث نوبات إضافية.

وهنا خطوات سريعة ممكن تساعدك:

- خذ قسط من النوم أو استرح في غرفة هادئة ومظلمة.
- اشرب الكثير من السوائل، خصوصًا إذا كانت النوبة مصحوبة بالتقيؤ.
- ضع كمادة باردة أو كيس ثلج على جبينك
- كميات صغيرة من الكافيين ممكن تساعد في تخفيف الأعراض إذا استخدمتها في المراحل المبكرة من النوبة

كيف يبدأ الصداع.. وكيف ينتهي؟

يمر صداعك النصفى غالبًا بعدة مراحل متتابعة خلال (8 – 72 ساعة)، لكن ليس جميع المصابين يمرون بجميع المراحل:

2

مرحلة الهالة (Aura)

- تحدث لدى ثلث المرضى فقط.
- أعراض: ومضات أو خطوط بصرية، وخز أو خدر، صعوبة في الكلام أو الحركة.
- تستمر من 5-60 دقيقة.

1

المرحلة التمهيدية (Prodrome)

- تبدأ قبل النوبة بـ 24 ساعة.
- أعراضها: تعب، تقلب مزاج، عطش، تيبس الرقبة، ثأؤب متكرر، رغبة في أطعمة معينة.
- وتعتبر بمثابة إنذار مبكر.

4

مرحلة الانحسار (Resolution)

- الألم يخف تدريجيًا أو يتوقف فجأة.
- النوم يساعد كثيرًا على إنهاء النوبة.

3

مرحلة الصداع (Main Attack)

- ألم نابض شديد (عادةً في جانب واحد).
- يزداد مع الحركة، الضوء، أو الأصوات.
- قد يصاحبه غثيان وقيء.
- يستمر من 4-72 ساعة.

5

مرحلة ما بعد النوبة (Postdrome)

- تستمر ساعات إلى يومين.
- أعراض: تعب، ضعف تركيز، تقلبات شهية.
- تشبه أعراض المرحلة التمهيدية.



كيف يعالج الصداع النصفي؟



تنقسم أدوية الصداع النصفي إلى:

أدوية طويلة المدى

تُستخدم بشكل يومي للوقاية من حدوث النوبات أو لتقليل شدتها.

أدوية قصيرة المدى

تُستخدم لعلاج النوبات عند حدوثها.

الأدوية "الحادة" أو "المثبطة" (Abortive) تُؤخذ مباشرة عند ظهور الأعراض لتخفيف الألم واستعادة النشاط. أما العلاج الوقائي فيعتمد على تناول الأدوية يوميًا للحد من النوبات المستقبلية. من المهم أن يعمل المريض مع طبيبه عند استخدام أدوية الصداع، لأن بعضها قد يسبب آثارًا جانبية.

آلية عمل بعض الأدوية

- العديد من الأدوية تستهدف مادة السيروتونين في الدماغ، والتي ثبت أن مستوياتها أقل لدى مرضى الصداع النصفي.

- قد تستهدف الأدوية أيضًا بروتينًا يسمى الببتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (CGRP) الذي يلعب دورًا في الإحساس بالألم.

أمثلة على العلاجات قصيرة المدى



البوتوكس (Botox)

يُستخدم كعلاج طويل الأمد وقد يقلل
من عدد النوبات إذا حدثت أكثر من 15
يومًا في الشهر

أدوية لعلاج الغثيان

مثل الكلوربرومازين والميتوكلوبراميد :
تقلل من الإحساس بالغثيان المصاحب
لأنواع مختلفة من الصداع.

مسكنات الألم المتوفرة بدون وصفة

مثل الإيبوبروفين، الأسبرين، أو
الباراسيتامول: تساعد في تخفيف
الألم في النوبات الأقل حدة.

الأنزيم المساعد Q10

مضاد أكسدة طبيعي يساعد الخلايا
على إنتاج الطاقة، وقد يقلل من تكرار
وشدة ومدة نوبات الصداع النصفي

المغنيسيوم

ضروري لعمل الجهاز العصبي، وقد
يقلل من تكرار وشدة نوبات الصداع
النصفي.

العلاج الوقائي (طويل المدى)

يُوصى بالعلاج الوقائي إذا كانت النوبات:

أقل تكرارًا لكنها شديدة أو تعطل
حياتك اليومية

تحدث مرة أو أكثر أسبوعيًا.

حاجتك لأدوية علاج النوبات أكثر من 3 مرات في الأسبوع

ليس كل علاج وقائي يناسب الجميع.. استشارة طبيبك خطوة أساسية لضمان العلاج الأمثل

3 - الصداع العنقودي

هو نوع نادر لكنه من أشد أنواع الصداع يحدث في نوبات متكررة من ألم حاد جدًا حول العين أو الصدغ، غالبًا في جانب واحد من الرأس.

الأعراض



غالبًا تظهر النوبات في الليل أو بمواسم معينة.



أعراض مصاحبة في نفس الجهة: دموع، انسداد أو سيلان الأنف، تعرق الوجه، تدلي الجفن



نوبات قصيرة (15 دقيقة - 3 ساعات) قد تتكرر عدة مرات يوميًا.



ألم حارق أو طاعن خلف أو حول العين (أحادي الجانب)

الأسباب وعوامل الخطر

عوامل مؤثرة: التدخين، قلة النوم، الحرارة أو الضوء الشديد.

توسع الأوعية حول العصب الثلاثي التوائم

اضطراب في منطقة تحت المهاد (Hypothalamus) المسؤولة عن الساعة البيولوجية

الوقاية والعلاج

تجنب المحفزات، خصوصًا التدخين واضطراب النوم.

المحافظة على روتين نوم منتظم.



4 - الصداع الارتدادي

هو الصداع الناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية أو متلازمة الصداع بسبب المسكنات. ويحدث الصداع المفرط للأدوية عند استخدام مسكنات الصداع بشكل متكرر (أكثر من يومين أسبوعيًا)، خاصة لدى المصابين بالصداع النصفي أو صداع التوتر. غالبًا يخف الصداع بعد التوقف، لكنه قد يزداد حدة مؤقتًا.

نصف المصابين عالميًا بالصداع المزمن لديهم صداع ارتدادي في عام 2023 .

كيفية الوقاية منه؟



دعم الأسرة والأصدقاء
لتخفيف الأعباء



دواء مضاد للغثيان
عند الحاجة



نمط حياة صحي: وجبات منتظمة،
سوائل كافية، نوم كافٍ، رياضة،
إدارة ضغط نفسي.



بدائل لتخفيف الألم:
كمادات، تدليك.



تقليل المسكنات تدريجيًا
تحت إشراف طبي.

الصداع يمكن تخفيفه باستخدام مسكنات الألم، لكن اختيار النوع المناسب والجرعة الصحيحة أمر مهم لتجنب المضاعفات.

الوقاية والعلاج

المسكنات المركبة: تحتوي على أكثر
من مكون، مثل مسكن + كافيين،
تُستخدم أحيانًا للصداع النصفي أو
الشديد، مع الحذر من الإفراط

3

مسكنات مضادة للالتهاب غير الستيرويدية
(NSAIDs): مثل الإيبوبروفين، للصداع المتوسط
إلى الشديد، انتبه لمن لديهم مشاكل المعدة أو
الكبد أو الكلى.

2

مسكنات بسيطة (خفيف إلى متوسط):
مثل الباراسيتامول، آمنة لمعظم الأشخاص
عند الالتزام بالجرعة.

1

التعرض

• استشر الطبيب إذا استمر الصداع
أو لديك أمراض مزمنة.

• لا تستخدم المسكنات أكثر من 10
أيام شهريًا بشكل متكرر.

• اتبع الجرعة الموصى بها دائمًا

شعور الصداع يبدأ من إشارات أعصابك للدماغ تستخدم مسكن أو تجرب لعبة المتاهة تشغل ذهنك؟



الدماغ لا يشعر بالألم ... لكنه يترجمه!

النهايات العصبية التي من حوله هي التي تتأثر بمحفزات مثل التوتر، الروائح، أو بعض الأطعمة، وتبدأ ترسل إشارات للدماغ يفسرها كألم في الرأس

تأثير المسكنات الدوائية والتدخلات غير الدوائية

غير الدوائية

مثل ألعاب المتاهة

تمارين تركيز ذهني
توقف سيل الأفكار



تقلل التوتر



يخف شعور الصداع



الدوائية

يوقف إشارات الألم



يقل الإحساس بالصداع



قد تساهم تأثير التدخلات غير الدوائية مثل تمارين التركيز الذهني ألعاب المتاهة في تباطؤ سيل الأفكار والتوتر مما يؤدي لتخفيف شعور الصداع

الصداع يشابه اتصال مجهول.. يزعجك حتى تعرف مصدره

➡ اعرف السبب، تحكم في النتيجة.
معرفة أسباب الصداع خطوة أساسية للسيطرة عليه، فلا تتجاهله.



تعرف على أبرز محفزاته

1- الجو

التغيرات المفاجئة في الطقس أو الضغط الجوي ممكن تحفز عندك نوبات الصداع النصفي، مثل تقلب الحرارة، الرطوبة، أو حتى العواصف الترابية كلها عوامل قد تزيد من شدة الألم وتزيد شعورك بالانزعاج.

2- الصوت

كيف تؤثر الأصوات العالية على الصداع؟

تشير الدراسات إلى أن تعرضك المستمر أو المفاجئ للأصوات المرتفعة ممكن يسبب لك أنواع مختلفة من الصداع قد يؤدي إلى

- **الصداع التوترى:** أقل من 15 يوم صداع بالشهر.
- **الصداع النصفي:** الأصوات العالية من أبرز المحفزات لنوبات الصداع النصفي، خصوصًا عند الأشخاص الحساسين للضوء والصوت.
- **الميزوفونيا (Misophonia):** حالة نفسية تتمثل في ردود فعل عاطفية شديدة تجاه أصوات معينة، قد تسبب الصداع والقلق.

لماذا تسبب الأصوات العالية الصداع؟

- **زيادة الأدرينالين:** مما يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية وزيادة الضغط داخل الجمجمة.
- **الإجهاد العصبي:** تنشيط الأعصاب الحسية وتحفيز النوبات لدى المعرضين لها .
- **التأثيرات النفسية:** مثل القلق والتوتر، مما يزيد من شدة الصداع.

نصائح للوقاية وتقليل التأثير

- قلل تعرضك للأماكن الصاخبة قدر الإمكان.
- استخدم وسائل حماية مثل سدادات الأذن أو سماعات عزل الضوضاء.
- خذ فترات راحة في أماكن هادئة إذا تعرضت للضجيج لفترات طويلة.

3- الضوء

كيف يؤثر الضوء بالصداع؟

- يُعد التحسس من الضوء أحد الأعراض الشائعة للصداع النصفي.
- يعاني كثير من المصابين من تفاقم الألم عند التعرض للضوء الطبيعي الساطع (مثل الشمس) أو الأضواء الصناعية القوية والمتقطعة، مثل الفلورية أو وميض الشاشات.

لماذا يسبب الضوء الصداع؟

1. **النظارات الشمسية:** استخدمها عند الخروج نهارًا، واحتفظ بها دائمًا معك..
 2. **الضوء الصناعي:** اختر أماكن بها إضاءة طبيعية وتجنب الجلوس تحت أضواء متقطعة أو منكسرة.
 3. **الضوء الأخضر:** الأبحاث أثبتت أنه أقل تحفيزًا للصداع النصفي.
- يمكن استخدام مصابيح ضوئية خضراء.
 - أو ارتداء نظارات خاصة تعكس جميع الأطياف الضوئية باستثناء الأخضر.

4- الروائح

كيف تؤثر الروائح على الصداع؟

- الحساسية للروائح من الأعراض الشائعة عند مرضى الصداع النصفي، وبعض الروائح القوية ممكن أن تنشط مستقبلات عصبية في الأنف تؤدي إلى
- تحفيز نوبة صداع نصفي.
 - أو زيادة شدة النوبة القائمة.

طرق الوقاية والتقليل من الأثر:

1. تجنب العطور والروائح القوية قدر الإمكان.
2. في بيئة العمل: أبلغ زملاءك بالحالة الصحية واطلب عدم استخدام العطور القوية بالقرب منك.
3. حافظ على التهوية الجيدة للمنزل أو المكتب لتقليل تراكم الروائح.
4. استخدام كمادة خفيفة أو مناديل معطرة بروائح لطيفة وخفيفة عند الضرورة، للتقليل من أثر الروائح المحفزة.

أنواع الروائح المحفزة للصداع

- العطور القوية.
- دخان السجائر.
- روائح الطعام القوية مثل البهارات أو المقالي.
- المواد الكيميائية مثل البنزين والمنظفات.
- التلوث البيئي مثل أدخنة المصانع وعوادم السيارات.

5 - الغذاء

كيف يؤثر الغذاء على الصداع؟

1. التيرامين (Tyramine)

التيرامين مركب طبيعي يتواجد في بعض الأطعمة نتيجة تحلل البروتينات. يمكن أن يسبب تضيقًا ثم اتساعًا للأوعية الدموية في الدماغ، محفزًا الصداع النصفي أو الصداع التوترى عند بعض الأشخاص.

أمثلة على الأطعمة المحتوية على التيرامين:

- الجبن المعتق مثل الشيدر، البارميزان
- اللحوم المدخنة أو المعالجة.
- الصويا المخمرة، صوص الصويا.
- بعض أنواع الفواكه المجففة.

2. النترات والنيتريت (Nitrates/Nitrites)

مواد حافظة تستخدم لإطالة فترة صلاحية اللحوم ومعالجة النقانق واللحم المقدد.

تتحول في الجسم إلى أكسيد النيتريك الذي يوسع الأوعية الدموية، مما يمكن أن يسبب الصداع النصفي أو نوبات الصداع التوترى.

أمثلة على الأطعمة المحتوية عليها:

- النقانق، السلامي، الهوت دوج.
- اللحوم المصنعة والمدخنة.

3. حادي غلوتامات الصوديوم (MSG)

عند بعض الأشخاص، يمكن أن يسبب صداعًا فورًا أو بعد عدة ساعات بسبب تأثيره على الخلايا العصبية وتحفيز بعض الناقلات العصبية في الدماغ.

أمثلة على الأطعمة المحتوية عليه:

- الوجبات الصينية الجاهزة.
- بعض رقائق البطاطس وأطعمة معلبة.
- مرق الدجاج الجاهز.

ملاحظة: الرغبة في تناول الشوكولاتة قد تكون علامة مبكرة للنوبة، وليست سببًا لها.



تأثير السكر



تخطي الوجبات قد يسبب هبوط مستوى سكر الدم، وهذا يؤدي الى الصداع. لذا ننصح بتناول وجبات صحية ومنتظمة للحفاظ على استقرار نسبة السكر في دمك وتقليل احتمالية حدوث الصداع

النوم

النوم الجيد يُعتبر من أهم عوامل الوقاية وتقليل شدة الصداع النصفي قلة النوم أو اضطرابه من الأسباب الرئيسية لزيادة تكرار وشدة الصداع، وفي المقابل الصداع ذاته قد يؤثر سلبًا على جودة نومك، فيخلق حلقة من الألم وقلة الراحة.

تأثير النوم على الصداع

- **قلة النوم أو النوم المفرط:** مثل النوم غير المنتظم، السهر الطويل، أو النوم لفترات طويلة.
- **اضطرابات النوم:** مثل الأرق أو انقطاع التنفس أثناء النوم.
- **الاستلقاء لفترات طويلة قد يثير نوبة الصداع.**
- **الصداع المزمن قد يؤثر على نوعية النوم ويفاقم المشكلة**

نصائح لتحسين النوم

- اتباع روتين ثابت للنوم والاستيقاظ في أوقات محددة.
- احصل على قسط كافٍ من النوم حسب احتياجك.
- تجنب الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل.
- خلق بيئة نوم هادئة (إضاءة خافتة، حرارة معتدلة، لا أجهزة إلكترونية).
- ممارسة الاسترخاء مثل: (تنفس عميق، تأمل، يوجا)
- ممارسة الرياضة بانتظام، ولكن ليس قبل النوم مباشرة.
- استشر الطبيب عند استمرار مشاكل النوم



هل قهوتك تخفف من الصداع أم تسببه؟ الإجابة في الكمية التي تشربها.



6 - الكمية مهمة

الكافيين له دورين في الصداع، يمكن أن يساعدك في تخفيف بعض أنواع الصداع عند تناوله باعتدال، ولكنه قد يصبح محفزًا للصداع إذا أُفرطت في استهلاكه أو توقفت عنه فجأة.

تأثيرات الكافيين على الصداع

الكافيين قد يكون سلاحًا ذو حدين

1. تخفيف الصداع

- استهلاكك للكافيين باعتدال يمكن أن يخفف الألم، خاصة في بعض أنواع الصداع النصفي.

2. زيادة خطر الصداع

- الإفراط في الكافيين أو التوقف المفاجئ عنه قد يسبب صداعًا (أعراض انسحابية) أو يزيد من تكرار الصداع.
- تشير الأبحاث إلى أن استهلاك أكثر من 200 ملغ يوميًا بشكل مستمر قد يرتبط بزيادة خطر الصداع، خاصة عند الأشخاص المصابين بالصداع النصفي.

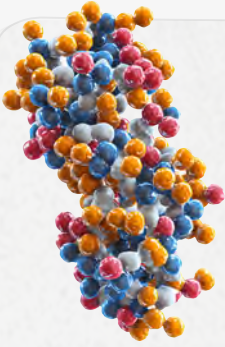
لأن مية استهلاكك تؤثر:

- لا تتجاوز 200-300 ملغ يوميًا
- تجنب مشروبات الطاقة والكميات الكبيرة من الشاي والقهوة.



7 - الهرمونات

يعد الصداع الأكثر انتشارًا بين النساء مقارنةً بالرجال، فالدورة الشهرية، والحمل، وانقطاع الطمث، وحتى الحبوب الهرمونية... قد تحفز الصداع أو تغيّر شدته وقد تتحول لمتلازمة الهرمونات المتعلقة بالصداع كما أن استخدام الأدوية الهرمونية مثل حبوب موانع الحمل التي تحتوي على الإستروجين والبروجستين والتي تُستخدم لمنع الحمل وتنظيم الدورة الشهرية قد يكون له تأثير على الصداع.



العلاقة بالصداع

- الصداع النصفي أو الصداع التوترى يمكن أن يرتبط بتغير مستويات الهرمونات، خصوصًا الإستروجين.
- النساء اللواتي لديهن تاريخ من الصداع النصفي مع هالة (Migraine with Aura) قد يزداد شدة الصداع عند استخدام حبوب تحتوي على الإستروجين.
- انخفاض أو زيادة الإستروجين خلال الدورة الشهرية يمكن أن يحفز الصداع، لذا قد تشعر بعض النساء بالصداع في أيام بداية الحبوب أو أيام التوقف عنها.

توصيات

- متابعة الصداع قبل وبعد البدء بالحبوب لتحديد العلاقة
- استشارة طبيب النساء أو الصداع إذا كان الصداع شديدًا أو مصحوبًا بأعراض عصبية

8- الماء

قلة شرب للماء من أكثر المحفزات شيوعًا لنوبات الصداع النصفي



العلاقة بالصداع

1. الوقاية والتخفيف

- محافظتك على ترطيب الجسم يقلل من احتمالية حدوث الصداع ويخفف شدته.
- الدراسات تشير إلى أن شرب نحو 1.5 لتر ماء يوميًا قد يقلل تكرار الصداع ويحسن جودة حياتك.

2. الجفاف كمحفز للصداع

- الإفراط في الكافيين أو التوقف المفاجئ عنه قد يسبب صداعًا (أعراض انسحابية) أو يزيد من تكرار الصداع.
- تشير الأبحاث إلى أن استهلاك أكثر من 200 ملغ يوميًا بشكل مستمر قد يرتبط

سلوكك يآثر على صداعك

- احرص على شرب **كمية كافية من الماء يوميًا** للحفاظ على الترطيب وتقليل نوبات الصداع وتحسين جودة حياتك.
- زيادة كمية الماء في الأجواء الحارة أو أثناء النشاط البدني.
- تناول السوائل حتى في حالة عدم الشعور بالعطش.

الاحتياج اليومي للماء

- **الرجال** 2-3 لتر/يوم $\approx$ 8-12 كوب.
- **النساء** 2 لتر/يوم $\approx$ 6-9 كوب.

9- الحركة

تلعب الرياضة دورًا مهمًا في صحة الجسم والعقل، وقد تؤثر بطرق مختلفة على الصداع

- **الرياضة المعتدلة** تقلل من تكرار النوبات.
- **الجهد المفاجئ أو العنيف** قد يثير النوبة لدى البعض.
- التمارين الهوائية المعتدلة (مشي سريع، سباحة، دراجة) تساعد على:
 - تقليل التوتر.
 - تحسين الدورة الدموية.
 - تنظيم الهرمونات.

ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 3 أشهر تقلل من شدة وتكرار نوبات الصداع بنسبة تصل إلى 40%
التوصية: 30 دقيقة $\times$ 3 مرات أسبوعيًا



10- المزاج

يعد دور العوامل النفسية والعاطفية مهمًا في تحفيز أو زيادة شدة نوبات الصداع النصفي وتشمل

- **الاجهاد النفسي:** مثل التوتر والقلق المستمر.
- **التغيرات العاطفية المفاجئة:** مثل الحزن أو الفرح الشديد.
- **الاكتئاب:** يُعتبر من العوامل المساهمة في حدوث الصداع أو زيادته.

طرق تساعدك على الاسترخاء وتقليل التوتر والصداع

1. أجهزة التغذية الراجعة الحيوية (Biofeedback)

استخدم أجهزة لمراقبة وظائف جسمك مثل معدل ضربات القلب أو التوتر العضلي، وتعلم كيف تتحكم بها لتحسين استرخائك وتقليل الصداع.

2. تمارين التنفس العميق:

مارس التنفس العميق لتهذئة جهازك العصبي وتقليل التوتر العضلي، مما يساعد على تخفيف نوبات الصداع.

3. الاسترخاء التدريجي للعضلات

مارس التنفس العميق لتهذئة جهازك العصبي وتقليل التوتر العضلي، مما يساعد على تخفيف نوبات الصداع.



11- استخدام الشاشات

ليس كل صداع يحتاج مسكن... أحيانًا يحتاج استراحة رقمية.

الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يزيد خطر الإصابة بالصداع النصفي أو صداع التوتر.

يعود ذلك إلى عوامل مثل

- قلة النوم.
- الإجهاد البصري.
- الوضعية الخاطئة للجسم.
- التوتر النفسي الناتج عن المحتوى الرقمي.

أنواع الصداع المرتبطة بالشاشات:

1. الصداع النصفي والتوتري: يزداد مع الاستخدام المطول للشاشات.
2. صداع إجهاد العين الرقمي (Computer Vision Syndrome):
الأعراض: ألم نابض حول العين والجبهة، ضعف الرؤية، حساسية الضوء.
الأسباب: الضوء الأزرق، وميض الشاشة، إعدادات التباين المنخفضة.

أسباب الصداع عند الإفراط في استخدام الشاشات

- إجهاد عضلات العين (قلة الرمش جفاف العين)
- وضعية جلوس سيئة تسبب شد عضلات الرقبة.
- السطوع العالي والانعكاسات الضوئية.
- التوتر النفسي الناتج عن المحتوى الرقمي

علامات التي قد تدل على وجود مشكلة

- قضاء ساعات طويلة متواصلة أمام الشاشات.
- صعوبة النوم بسبب التصفح المستمر.
- زيادة نوبات الصداع بعد فترات استخدام مطوّلة.



نصائح للوقاية وتقليل الأثر:

1. اضبط إضاءة الغرفة لتكون مريحة للعينين.
2. احرص على اخذ استراحات منتظمة بعيدًا عن جميع الشاشات.
3. اتبع قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، خذ استراحة 20 ثانية، وانظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا.
4. استخدم الإضاءة والإعدادات المناسبة للشاشات (تقليل الضوء الأزرق).
5. تجنب تصفح الهاتف قبل النوم بساعة على الأقل.

دراسة عالمية عام 2022 تشير إلى أن نحو 27% من المستخدمين حول العالم يعانون من إدمان الهواتف الذكية وتشير الدراسات العالمية بارتباط مستخدمي الشاشات لساعات طويلة بالصداع المتكرر

13- النيكوتين

النيكوتين يغير نشاط النواقل العصبية (مثل الدوبامين والأدرينالين) ويؤثر على الأوعية الدموية، مما قد يسبب تضيقها أو توسعها.

هناك نوعان من الصداع مرتبطان بالنيكوتين

- 1- صداع مباشر، بعد التعرض للنيكوتين: توسّع أو تضيق الأوعية الدموية، تحفيز الأعصاب الحسية، تغير في ضغط الدم، جفاف، استنشاق مركبات ضارة.
- 2- صداع الانسحاب عندما يقلّ الانخفاض المفاجئ في النيكوتين يؤدي إلى أعراض منها الصداع أثناء محاولة الإقلاع.

هناك نوعان من الصداع مرتبطان بالنيكوتين

- 1- صداع مباشر، بعد التعرض للنيكوتين: توسّع أو تضيق الأوعية الدموية، تحفيز الأعصاب الحسية، تغير في ضغط الدم، جفاف، استنشاق مركبات ضارة.
- 2- صداع الانسحاب عندما يقلّ الانخفاض المفاجئ في النيكوتين يؤدي إلى أعراض منها الصداع أثناء محاولة الإقلاع.



كيف يرتبط النيكوتين بالصداع؟

- كلما ارتفعت مستويات النيكوتين بسرعة في الدم ← قد يحدث تضيق مفاجئ للأوعية الدموية ← نقص مؤقت في الدماغ أو تغيير في الضغط ← صداع.
- التعرض المتكرر أو الجرعات الكبيرة ← تراكم التأثيرات على الأعصاب الحساسة ← زيادة حساسية الصوت والضوء والجفاف → تفاقم الصداع.
- بعد فترة من الإقلاع أو تقليل النيكوتين ← يحدث انسحاب، غالبًا ما يصاحبه صداع لأن الجسم معتاد على مستويات معينة من النيكوتين.

الوسيلة	كيف يسبب الصداع	ملاحظات	كمية النيكوتين / الامتصاص
السجائر التقليدية / الدخان	التذبذب في النيكوتين + ملوثات أخرى تساهم في الصداع.	تحتوي على أول أكسيد الكربون ومواد مهيجة.	امتصاص سريع جدًا مع مواد سامة إضافية.
الغيب (السجائر الإلكترونية)	تركيز عالٍ يسبب صداعًا شبيهًا بالتدخين.	أقل ضررًا من الاحتراق لكن يحتوي منبهات ومنكهات.	يختلف حسب الجهاز والسائل، قد يكون امتصاص عالي.
Nicotine / Pouches الذررت	الجرعات العالية تحفز الأعصاب وتغير تدفق الدم مما يسبب صداع.	تُسوّق كأقل ضرر لكنها قد تعطي جرعات نيكوتين أعلى.	بعضها (30mg) يعطي امتصاص أعلى من السجائر.
التدخين السلبي Second-hand) (Smoke	تعرّض الدماغ والأنف لمهيجات كيميائية تسبب الصداع والدوخة.	يرتبط بأمراض القلب والرئة والصداع لدى غير المدخنين.	استنشاق غير مباشر لدخان السجائر.

صداعك؟ قد يكون متلازمة تلامزمك..

الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يزيد خطر الإصابة بالصداع النصفي أو صداع التوتر.

1-العصب مثلث التوائم (Trigeminal Neuralgia)

حالة عصبية نادرة تسبب ألمًا حادًا في جانب واحد من الوجه، يشبه الصدمة الكهربائية، وقد تشبه أو تحفز نوبات الصداع النصفي..

2-اضطرابات النوم (مثل انقطاع النفس النومي)

تؤدي اضطرابات النوم، مثل انقطاع النفس أثناء النوم، إلى صداع صباحي مزعج، وقد تزيد من تكرار نوبات الصداع النصفي..

3-اضطرابات المفصل الفكي الصدغي (TMJ)

تُسبب اضطرابات TMJ ألمًا في الفك والوجه، وقد تؤدي إلى نوبات صداع نصفي.

4-الصداع العنقي (Cervicogenic Headache)

صداع ناتج عن مشاكل في العمود الفقري العنقي، ويشترك في بعض الأعراض مع الصداع النصفي.

5-متلازمة ما بعد الارتجاج (Post-Concussion Syndrome)

أعراض تستمر بعد إصابة في الرأس، تشمل الصداع المستمر.

6-التهاب الأنسجة الليفية (Fibromyalgia)

متلازمة تُسبب ألمًا مزمنًا، وقد تؤدي إلى زيادة تكرار وشدة نوبات الصداع النصفي



اهتمامك بأبنائك أولوية ..

الصداع شائع بين الأطفال والمراهقين ويمكن مع العمر يتطور ليصبح صداعًا نصفيًا. اهتمامك بنمط حياة طفلك مهم، لأن يفرق براحته، نشاطه، يومه أفضل بلا صداع!

توجيهك مهم في تنبيه ابنك على:

- شرب كمية كافية من الماء يوميًا.
- تحسين التغذية وتجنب الأطعمة المحفزة للصداع.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تنظيم أوقات النوم والحفاظ على نمط ثابت

حرصك لطفلك باستخدام مسكنات الألم البسيطة تحت إشراف الطبيب فقط
يفرق بمراجعة الطبيب فورًا إذا لاحظت صداع بعد إصابة الرأس، أو كان مصحوبًا بطفح جلدي، حرارة، أو شعور مفرط بالنعاس.

معلومة تهمك: قد يجد ابنك صعوبة في وصف الألم بدقة، بمحاولة مساعدته برسم مكان وشكل الألم يسهّل لك الوعي بحالته وعلى الطبيب التشخيص السريع والدقيق.

الوقت مهم



الساعة الذهبية الفترة الزمنية التي تلي مباشرة حدوث حالة طبية طارئة، حيث تزداد خلالها فرص نجاة المريض بشكل كبير..

الأعراض التي تستدعي تدخل عاجل: ضعف الأطراف، خدر، ارتباك، نوبات صرع، صداع فجائي بعد إصابة رأس، قيء صباحي، يوقظك من النوم.

علامات تحذيرية، لا تتجاهلها

- صداع يسوء خلال 24 ساعة
- حرارة، تيبس الرقبة، غثيان أو قيء
- شديد ومركز في عين واحدة
- يبدأ بعد 50 عامًا
- مشاكل الرؤية، ألم عند المضغ، فقدان وزن

تحرك

- زيارتك لطبيب الاسرة بداية صحيحة للتشخيص والتوجيه الصحيح دومًا.
- راجع الطبيب فورًا إذا كان:
- أول صداع شديد يؤثر على نشاطك
- فجائي، عنيف، أو "الأسوأ على الإطلاق"
- بعد تمارين مكثفة أو إصابة رأس
- مع تلعثم الكلام، تغير الرؤية، ضعف الأطراف، فقدان التوازن أو ارتباك

ملاحظاتك مهمة:

- سجل متى بدأ الصداع وكم استمر.
- لاحظ الأعراض المصاحبة: غثيان، دوار، ضعف في أحد الأطراف.
- دَوْن المحفزات المحتملة: قلة النوم، الإجهاد، بعض الأطعمة أو الكافيين.
- قَيِّم شدة الألم على مقياس من 1 إلى 10.
- هذه المعلومات تساعد الطبيب عند زيارتك وتشير إذا كنت بحاجة لإحالة لمختص.

عند إفراطك بالاجتهاد تذكر أن دماغك يحتاج إلى راحة مثلما يحتاج جسدك إلى **استراحة** بعد الجهد

التفكير المستمر والعمل الذهني المرهق يستهلك طاقتك، مما قد يسبب
لك ضعف بالتركيز وبطء في الاستجابة وفقدان القدرة على إكمال المهام.

الراحة الذهنية ليست رفاهية، بل خطوة ذكية لتحافظ على كفاءتك وإبداعك.
خذ استراحة، أعد شحن طاقتك، وواصل الأنجاز بقوة!





الصداع بين الحقيقة والوهم....

- الصداع دائمًا بسبب ارتفاع ضغط الدم. ❌
- معظم الصداع ليس ناتجًا عن ارتفاع الضغط، إلا في حالات الارتفاع الشديد والمفاجئ. ✅
- شرب القهوة دائمًا يسبب صداع. ❌
- الكافيين قد يخفف الصداع النصفي عند بعض الأشخاص، لكن الإفراط أو الانقطاع المفاجئ قد يثير الصداع. ✅
- الأطفال لا يصابون بالصداع. ❌
- الصداع شائع جدًا عند الأطفال والمراهقين، وتصل نسبة الانتشار إلى أكثر من 50%. ✅
- المسكنات آمنة ويمكن استخدامها يوميًا. ❌
- الإفراط في المسكنات قد يؤدي إلى صداع فرط استخدام الأدوية. ✅
- الصداع دائمًا علامة على مرض خطير في الدماغ. ❌
- معظم أنواع الصداع حميدة، لكن هناك "علامات خطر" تستوجب مراجعة الطبيب مثل الصداع المفاجئ والشديد أو المصحوب بأعراض عصبية. ✅

مفكرة متابعة الصداع (Headache Diary)

للمساعدة في التعرف على العوامل المحفزة ومتابعة فعالية العلاج

زيارتك لطبيب الاسرة بداية صحيحة للتشخيص والتوجيه الصحيح دومًا.

راجع الطبيب فورًا إذا كان:

- أول صداع شديد يؤثر على نشاطك
- فجائي، عنيف، أو "الأسوأ على الإطلاق"
- بعد تمارين مكثفة أو إصابة رأس
- مع تلعثم الكلام، تغير الرؤية، ضعف الأطراف، فقدان التوازن أو ارتباك

[illegible]

وقف الصداع

لأن فهم الألم هو أول طريق للتغلب عليه

الصداع ليس مجرد ألم يزول بزمن،
بل هو رسالة من جسدك تقول لك:
"توقف، انتبه، اعتنِ بنفسك"

