الصداع الشديد... تعرفوا على أهم أسبابه وطرق علاجه

يتعرض العديد من الناس لنوبات صداع تسبب لهم آلاماً قوية تمنعهم من ممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي أحياناً، فما أسباب هذه الحالات، وماهي طرق علاجها؟

الصداع النصفي:

يعتبر الصداع النصفي أو ما يعرف بالشقيقة أحد أنواع الصداع التي تسبب آلاماً شديدة في الرأس والرقبة والعينين، والتي تحدث بسبب اضطرابات الأعصاب والأوعية الدموية والمواد الكيميائية في الدماغ، ويعتبر هذا النوع من الصداع أكثر شيوعا عند النساء، كما يمكن أن يصاب به الأطفال أيضاً، وغالباً ما يصيب الناس في الفترة العمرية ما بين 10 سنوات و40 سنة.

ويتسبب هذا النوع من الصداع بآلام قوية نابضة تظهر غالباً في جانب واحد من الرأس، وفي بعض الحالات تظهر في جانبي الرأس، وتترافق هذه الآلام أحياناً بأعراض مثل الغثيان والحساسية للضوء وتصلّب الرقبة وعدم وضوح الرؤية وضعف التركيز.

وما تزال أسباب الصداع النصفي الدقيقة مجهولة بالنسبة للطب حتى الآن، لكن بعض الدراسات تربطها بالتغيرات التي تطرأ على النواقل العصبية في الدماغ وكذلك على ما يسمى بالجهاز الوعائي الثلاثي التوائم "system Trigeminovascular"، المصمم لحماية الدماغ من العوامل الضارة، كما تشير بعض الدراسات إلى أن "أسبابه قد ترتبط بالمؤثرات الخارجية كالإرهاق وقلة النوم أو تغيرات الضغط الجوي أو تناول المشروبات الكحولية والمشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة".

وأما بالنسبة لعلاج هذا الصداع فتوجد العديد من الأمور التي تساعد على تخفيف حدة نوباته، إذ ينصح عند التعرض للنوبة بأخذ قسط من الراحة في غرفة هادئة ومظلمة، كما يقلل العلاج بالتدليك أيضا من تواتر نوبات الصداع، ويمكن الاعتماد على الأعشاب الطبية في بعض الحالات لتخفيف حدة نوبات الشقيقة، كما يمكن، وفقاً للأطباء، اللجوء إلى بعض مسكنات الألم مثل "Acetaminophen أو Naproxen" ولكن بعد استشارة الطبيب.

وتوجد العديد من أنواع الصداع التي تسبب للناس آلاماً مبرحة أحياناً، منها:

- الصداع التوتري الذي يصيب المراهقين والبالغين بشكل رئيسي، وسببه الإرهاق والتوتر وتغيير عادات النوم أحياناً.

- الصداع الناجم عن الجيوب الأنفية (Headache Sinus) والذي يرافقه شعور عميق ومستمر بالألم في عظام الوجنتين.

- الصداع الناجم عن التغيرات الهرمونية في الجسم.

-الصداع الناجم عن بعض الامراض مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

- الصداع العنقودي الذي يسبب آلاماً شديدة، تشبه نوباته وأعراضه أحياناً بعض أعراض الصداع النصفي.

وتساعد بعض الأمور على الوقاية من نوبات الصداع بشكل عام، مثل اتباع نمط حياة صحي وممارسة الرياضة والحصول على غذاء متوازن يحوي كميات مناسبة من الخضار والفواكه الطازجة، والابتعاد عن مصادر التلوث، والنوم لوقت كاف، والتقليل من التعرض للأشعة الضارة الناجمة عن شاشات التلفاز والحواسب والهواتف.