



إعداد

د. عماد محمد زوكار

بِقُوَّةِ الطَّبَعِ مَحْفُوظَةٌ

دارالقدس للعلوم

لِلطَّبَاعَةِ وَالنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.com](http://www.dar-alquds.com)

## محتويات الكتاب

- 13 ..... تمهيد
- 15 ..... **الفصل الأول: أساسيات الصداع.**
- 15 ..... - أنماط الصداع.
- 18 ..... - أسباب الصداع.
- 20 ..... - أعراض الصداع.
- 21 ..... تشخيص الصداع.
- 25 ..... **الفصل الثاني: الصداع التوترى.**
- 26 ..... - عند من يحدث الصداع التوترى؟
- 26 ..... - ما هي أسباب الصداع التوترى؟
- 28 ..... - ما هي الشدات النفسية التي تسبب الصداع التوترى؟
- 29 ..... - ما هي أعراض الصداع التوترى؟
- 30 ..... - كيف يعالج الصداع التوترى؟
- 31 ..... **الفصل الثالث: الشقيقة.**
- 32 ..... - عند من تحدث الشقيقة؟
- 32 ..... - ما هي أسباب الشقيقة؟
- 33 ..... - ما هي مثيرات الشقيقة؟
- 34 ..... - ما هي الحالات السريرية التي تترافق مع الشقيقة؟

- 35 ..... هل الشقيقة وراثية؟
- 35 ..... ما هي أعراض الشقيقة؟
- 36 ..... كم تدوم نوبة الشقيقة؟
- 36 ..... ما هي أنماط الشقيقة؟
- 36 ..... ما هي النسمة Aura؟
- 38 ..... هل توجد أشكال أخرى من الشقيقة؟
- 38 ..... ما هي الحالة الشقيقة؟
- 40 ..... ما هي الشقيقة العينية؟
- 40 ..... هل توجد أعراض مرافقة للشقيقة غير المترافقة مع النسمة؟
- 40 ..... كيف تعالج الشقيقة؟
- 41 ..... هل يمكن الوقاية من الشقيقة؟
- 43 ..... **الفصل الرابع: الصداع الهرموني**
- 43 ..... ما العلاقة بين الهرمونات والصداع؟
- 43 ..... ما الذي يثير حدوث الشقيقة عند النساء؟
- 44 ..... ما هي خيارات المعالجة في الشقيقة الطمثية؟
- 44 ..... ما هي خيارات المعالجة للشقيقة الطمثية أثناء الحمل؟
- 45 ..... **الفصل الخامس: الصداع العنقودي**
- 46 ..... عند من يحدث الصداع العنقودي؟
- 46 ..... ما هي أسباب الصداع العنقودي؟
- 47 ..... ما هي مثيرات الصداع العنقودي؟
- 47 ..... ما هي أعراض الصداع العنقودي؟
- 48 ..... هل هناك أي طريقة تخبرنا أن الصداع العنقودي قادم؟

- 49 ..... كيف يعالج الصداع العنقودي؟
- 51 ..... **الفصل السادس : صداع الجيوب**
- 52 ..... ما هي أعراض صداع الجيوب (الصداع الجيبي)؟
- 52 ..... كيف يعالج الصداع الجيبي؟
- 53 ..... **الفصل السابع : الصداع الارتدادي**
- 54 ..... من الذي يحدث عنده الصداع الارتدادي؟
- 54 ..... ما هي السمكات المسؤولة عن حدوث الصداع الارتدادي؟
- 55 ..... هل توجد معالجة للصداع الارتدادي؟
- 55 ..... هل يمكن الوقاية من الصداع الارتدادي؟
- 57 ..... **الفصل الثامن : الصداع عند الأطفال**
- 57 ..... ما مدى شيوع الصداع عند الأطفال والمراهقين؟
- 58 ..... ما هي أنماط الصداع عند الأطفال والمراهقين؟
- 58 ..... ما هي أسباب الصداع عند الأطفال والمراهقين؟
- 61 ..... كيف يتم تقييم الصداع عند الأطفال والمراهقين؟
- 62 ..... كيف يعالج الصداع عند الأطفال والمراهقين؟
- 63 ..... هل يتخلص الأطفال من الصداع حالما يكبرون؟
- 63 ..... متى يجب القلق من الصداع عند الأطفال؟
- 65 ..... **الفصل التاسع : مثيرات الصداع**
- 69 ..... **الفصل العاشر : الطعام والصداع**
- 69 ..... ما هي الأطعمة التي تثير الصداع؟
- 71 ..... هل تثير الأطعمة الأخرى حدوث الصداع؟
- 72 ..... ما هي الأجيان والأطعمة الحاوية على مستويات عالية من التيرامين؟

72 ..... ما هي المنتجات الغذائية الحاوية على المواد المضافة؟

73 ..... ما هي أعراض الصداع المحرض بالمواد الغذائية المضافة؟

## 75 ..... الفصل الحادي عشر: الكافئين والصداع

75 ..... ما هو الكافئين؟

75 ..... كيف يعالج الكافئين الصداع؟

76 ..... ما هي الأدوية الشائعة الحاوية على الكافئين؟

76 ..... ما هي المصادر الأخرى للكافئين؟

77 ..... كيف يمكن منع سحب الكافئين؟

77 ..... ما هي أعراض سحب الكافئين؟

77 ..... هل يمكن للكافئين أن يسبب صداعاً ارتدادياً؟

## 79 ..... الفصل الثاني عشر: معالجة الصداع

79 ..... ما أهم الملاحظات المتعلقة بتناول الأدوية؟

80 ..... ما أهم المعالجات المستخدمة لعلاج الصداع؟

82 ..... ما هي الأدوية المجهضة لنوبة الشقيقة؟

82 ..... ما هي المعالجة الوقائية؟

83 ..... كيف يمكن معالجة الصداع ذاتياً؟

## 85 ..... الفصل الثالث عشر: الوقاية من الصداع

85 ..... هل يمكن الوقاية من الصداع؟

87 ..... ما هي بعض الطرق التي يمكن استخدامها للاسترخاء؟

91 ..... الخاتمة

## الفصل الأول

# أساسيات الصداع

### أنماط الصداع:

توجد عدة أنماط للصداع، وقد تم تحديد 150 مجموعة للصداع وسنستعرض في الفصول اللاحقة أشيع هذه المجموعات.

### ❖ الصداع التوتري:

هو أشيع نمط من الصداع عند البالغين والمراهقين، وينجم عن تقلص العضلات ويسبب ألماً خفيفاً أو معتدلاً، ويدعى أيضاً الصداع اليومي المزمن.

### ❖ الشقيقة:

هي صداع نابض يستمر من 4 ساعات حتى 3 أيام ويحدث عادة بين 1-4 مرات/ الشهر، تتجم الشقيقة عن تبدلات معينة في الدماغ إضافة للشذوذات الوراثية. يكون الألم شديداً أو معتدلاً، و يترافق مع أعراض أخرى كالحساسية للضوء أو الضجيج أو الروائح والغثيان والإقياء وفقد الشهية والألم البطني.

### ❖ الصداع المختلط:

يدعى أيضاً الشقيقة التحويلية وهو مزيج من الشقيقة والصداع التوترى ويصاب به كل من الأطفال والبالغين.

### ❖ الصداع العنقودي:

هو الصداع الأقل شيوعاً لكنه الأكثر شدة، يكون الألم فيه شديداً وقد يوصف بأنه حارق أو واخز أو ثاقب.

يحدث الصداع العنقودي 1-3 مرات/ اليوم خلال هجمة الصداع التي قد تستمر لأسبوعين وحتى 3 أشهر. وقد يختفي الصداع تماماً أو يهجع لمدة أشهر أو سنوات.



صداع الشقيقة



الصداع الارتدادي



الصداع التوترى



الصداع العنقودي

توجد أنماط عديدة للصداع منها الصداع التوترى وصداع الشقيقة والصداع العنقودي وصداع الجيوب، وتختلف هذه الأنواع عن بعضها بصفات الألم وأسبابه والعوامل المثيرة له.



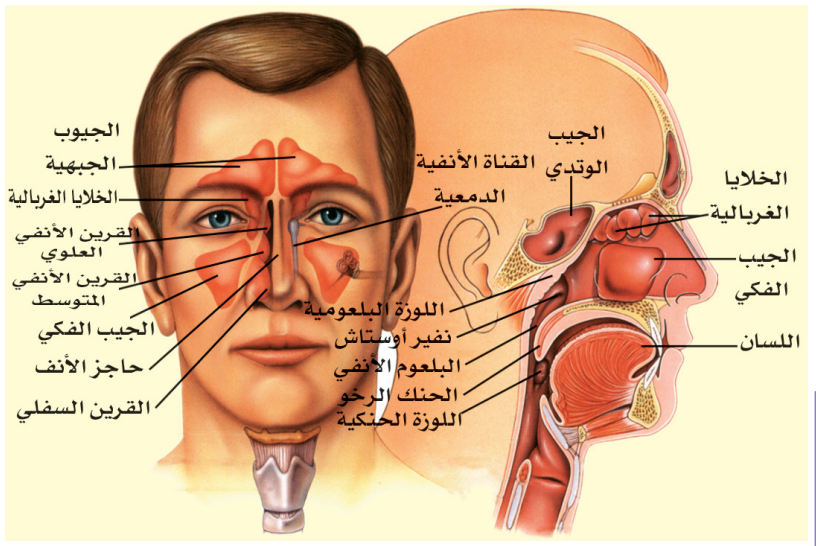
### ❖ صداع الجيوب:

يترافق صداع الجيوب مع ألم عميق وثابت في عظام الوجنة أو الجبهة أو جسر الأنف. يشتد الألم عادة بحركة الرأس المفاجئة أو الكبس ويترافق مع أعراض التهاب الجيوب الأخرى.

يعتبر التهاب الجيوب من الأسباب الهامة للصداع، ويتوضع الألم في هذه الحالة في عظام الوجنة أو الجبهة أو جسر الأنف. ويترافق عادة مع المفرزات القيحية من الأنف والحمى واحتقان الأنف.

### ❖ الصداع الهرموني:

يترافق الصداع عند النساء غالباً مع تبدلات مستوى الهرمونات التي تحدث أثناء الدورة الطمثية والحمل والإياس.



### ❖ الصداع الحاد:

يشاهد عند الأطفال وهو صداع يحدث فجأة لأول مرة، وتختفي الأعراض بعد فترة قصيرة من الزمن. ويعتبر الخمج التنفسي أو التهاب الجيوب أشيع سبب له.

### ❖ الصداع المزمن المتريقي:

يدعى الصداع الالتهابي أو صداع الشد، وهو يزداد شدة وتواتراً مع الوقت، ويعتبر الصداع الأقل شيوعاً، قد ينجم عن مرض في الدماغ أو التحف.

### ✍ أسباب الصداع:

- توجد أسباب عديدة للصداع وآليات مختلفة وأهم الأسباب:
1. اضطراب الإشارات التي يرسلها الدماغ للأوعية الدموية والأعصاب المحيطية مما يؤدي لتقبض هذه الأوعية ثم توسعها وتحرر مواد كيميائية تسبب الصداع النابض المؤلم (صداع الشقيقة).
  2. الصداع الحاد سببه غالباً الخمج أو البرد أو الحمى أو التهاب الجيوب والتهاب البلعوم والتهاب الأذن الوسطى.
  3. الرض.
  4. الشدة العاطفية المتعلقة بالعائلة أو الأصدقاء أو العمل أو المدرسة.
  5. استخدام الكحول والتدخين.
  6. تبدل نمط النوم أو تجاوز إحدى الوجبات الطعامية.
  7. الإسراف في استخدام الأدوية.
  8. الإجهاد العيني أو إجهاد الرقبة أو الظهر الناجم عن الوضعية السيئة في الوقوف والجلوس والنوم.