

الصداع النصفي

من العادي إجراء فحص بدني وعصبي.
في بعض الحالات فقط قد يكون من الضروري طلب إجراء
اختبارات لاستبعاد أمراض أخرى ولكن ليس في حالة
الصداع النصفي.

العلاج



من الضروري الحفاظ على
نوم صحي وممارسة
التمارين الرياضية وتناول
الطعام بشكل منتظم وتجنب
المواقف التي قد تؤدي إلى
الإصابة بالصداع النصفي.

ينصح بالراحة في صمت وفي الظلام مع وضع البرد على
الرأس أثناء الأزمات.



يختلف العلاج الدوائي من مريض لآخر وتبقى المراقبة
مهمة جدا. هناك علاج للنوبات ينبغي أن يؤخذ في أقرب
وقت ممكن بعد ظهور الألم.
إذا كان الصداع النصفي لديك متكرر جدا قد يصف لك
الطبيب علاجا وقائيا.

إن العلاج الذاتي دون إشراف طبي قد يكون مشكلة
خطيرة وقد يؤدي إلى تكرار الألم بشدة أكبر مما يؤثر
بشكل كبير على نوعية حياة الشخص. لا تتناول الأدوية
التي يقدمها لك الآخرون.

متى يجب الذهاب إلى المستعجلات؟

- إذا استمر الألم المستمر لأكثر من 3 أيام.
- إذا استمرت الهالة لأكثر من 60 دقيقة.
- إذا كنت تعاني من القيء الخارج عن السيطرة.
- إذا كان الأمر مختلفا عن الأزمات السابقة.
- إذا لم تستجب للعلاج المعتاد.

الصداع النصفي هو مشكلة صحية مزمنة شائعة لدى النساء
اللواتي تتراوح أعمارهم من 20 إلى 40 سنة. ويظهر على
شكل نوبات من ألم الرأس المتوسط إلى الشديد، متقطع
ومتكرر. لسوء الحظ، لا يتم تشخيصه ولا علاجه ولا
التعرف عليه بشكل كاف. ويمكن أن تتحسن الحالة مع
التشخيص والعلاج المناسبين، وعند الضرورة، مع الوقاية
من النوبات. توجد أنواع مختلفة من الصداع النصفي ولكل
نوع علاج محدد، سواء لمنع النوبات أو للحد من الألم أو
علاجه بمجرد بدء النوبة.

ما هي أعراضه؟

نوبات متكررة من الألم النابض في الرأس تتراوح شدته بين
المتوسط والشديد، وعادة ما تكون على جانب واحد من
الرأس أو خلف العين. في بعض الحالات قد تكون شديدة وقد
تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للمريض.
وقد يحدث أيضا الغثيان وعدم تحمل الضوء أو الأصوات أو
الروائح مع صعوبة في التركيز.

يمكن أن يستمر الألم من بضع ساعات إلى ثلاثة أيام.
في بعض الأحيان قد تكون هناك هالة. وهي عبارة عن
إحساس ملموس أو رؤية أضواء ساطعة أو خطوط متعرجة
قبل أو أثناء الألم.

الأسباب

هناك استعداد عائلي، ربما وراثي، لكن الأسباب غير
معروفة بعد.

كما يمكن أن يلعب كل من الإجهاد والتغيرات الهرمونية
(الحيض، وسائل منع الحمل، ...) والمناخ، وبعض الأدوية
وساعات النوم والخمول البدني والكافيين والكحول
والمحفزات الحسية الشديدة والتغذية (مثل الشوكولاتة أو
الجبن) وما إلى ذلك، دورا في ذلك. تختلف هذه العوامل من
شخص لآخر، لذا من المفيد استكمال تقويم للأعراض
والمحفزات المحتملة لتعلم كيفية التعرف عليها.

التشخيص

من الضروري تحديد موعد مع طبيبك لتقييم الأعراض.

المؤلفون: إلينا مونيوث سيكو، إبا م. كالبو، سيلينا موبيتي، إلينا رويث بونتيس،
أدا إغليسياس، ميريبا غارثيا باطانيرو، راكيب غارثيا تريغو.
المراجعة العلمية: مجموعة الصداع CAMFiC وأنا ريباطايا
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC