

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Dostour
DATE:	26-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	230,000
TITLE :	Migraine...a storm of pain
PAGE:	09
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Mohamed Fathy Abdel Aal

PRESS CLIPPING SHEET

الصداع النصفي.. عاصفة الألم

«الصداع النصفي»... حالة مرضية مزمنة حسبما عرفت منظمة الصحة العالمية كما اعتبرت أحد أكثر عشرين مرضاً يعيق حياة الفرد طوال عمره وسمى بالشقيقة، أو النصفي لأنه غالباً ما يصيب نصف أو أحد شقي وقد ينتقل من جهة إلى أخرى خلال النوبة، وهو أحد الأنواع العديدة للصداع.

يطلق عليه بالانجليزية (Migraine) وهو مصطلح يوناني «الهيميكراين» ويعني الألم الحاد أو النابضة في جانب واحد من الرأس، وعرفة الإنسان منذ حوالي ٤٠٠٠ عام، وذكر في بعض الكتب السماوية، وكان النبي محمد صلى الله عليه وسلم مصاباً به، وقد أصابت إحدى نوباته أثناء معركة خيبر عام ٦٢٨ ميلادية، وكان يستخدم الحجامة لعلاجها.

يحدث الصداع النصفي نتيجة لوجود خلل في توازن المواد الكيميائية في الدماغ، من بينها السيروتونين الذي يساعد على تنظيم الألم في الجهاز العصبي، ويؤدي انخفاض مستوياته خلال حدوث الصداع النصفي إلى تحفيز العصب الثلاثي التوائم «العصب الخامس» لإفراز مواد تسمى نيوروببتيد، التي تنتقل إلى الغطاء الخارجي للدماغ «السحايا»، فتؤدي إلى توسع والتهاب الأوعية الدموية.

وقد أشارت الأبحاث الحديثة التي أجراها فريق من الباحثين بكلية الطب جامعة «بنسلفانيا» الأمريكية إلى أن شبكة الشرايين التي تغذي الدم إلى المخ يوجد بها اختلافات تشريحية في بنيتها بين الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي بصورة متكررة حيث تسهم هذه الاختلافات في إعاقة التدفق الطبيعي والسليم للدم إلى الخلايا الحيوية للدم وذلك بالمقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من اختلافات في بنية هذه الشرايين.

وعلى الرغم من هذا الاعتقاد الراسخ بأن منشأ الصداع النصفي يعود إلى الأوعية الدموية إلا أن ثمة نظريات سائدة تشير إلى أن الصداع النصفي ينشأ أصلاً داخل الدماغ ناجماً عن ظهور موجات سريعة تتولد من نشاط خلايا الدماغ، وتخترق هذه الموجات لحاء الدماغ، أي الطبقة الخارجية الرقيقة لأنسجة الدماغ، ثم تعقبها فترات من الخمول، ويطلق على هذه الظاهرة «الانضغاط اللحائي المنتشر»، وقد رصدها لأول مرة العالم البرازيلي أريستينيس لياوا، لأول مرة عام ١٩٤٤ في أدغة الجردان.

ينقسم الصداع النصفي إلى الصداع النصفي مع الهالة (aura)، والنهالة هي مجموعة من الإشارات التحذيرية تسبق الإصابة بالنوبة وتظهر أعراضها تدريجياً، وتكون الأعراض إما بصرية، وهي الأكثر شيوعاً؛ حيث يرى المرضى ومضات ولعنا ويشكون من عدم وضوح الرؤية أو أعراضاً حسية، حيث يشعر المريض بحكة بالإضافة لخدر في الفم أو اليد أو الذراع، أو قد تكون الأعراض حركية حيث يشعر المريض بالوهن والتعب أو اضطرابات في القدرة على الكلام، كما يمكن أن تشمل أعراض الهلوسة السمعية أو الشمية، والصداع النصفي غير مصاحب لوجوده حالة وهو الأكثر شيوعاً.

وتستمر نوبات الألم من ساعتين إلى ٣ أيام أحياناً إذا لم يتم علاجها، وتتفاوت حدتها من شخص إلى آخر، ويشيع هذا المرض عند النساء أكثر من الرجال وذلك نتيجة للهبوط العائلي في مستويات الاستروجين الذي يحصل مع الدورة الشهرية، حيث تشير الدراسات إلى أن الاستروجين له تأثير مباشر على الأوعية الدموية، ربما عن طريق تنبيه وتنشيط إطلاق أكسيد النيتريك الموسع النشط لجدران الأوعية الدموية، وعندما تنخفض مستويات الاستروجين تنقبض الأوعية الدموية وتتوسع بشكل متقطع مؤدية إلى الشعور بالنهض الذي يعاني منه المعرضون للصداع النصفي.

ويمكن للحد من هذه الآلام من خلال الراحة وتعاملي المسكنات وإتباع حياة يومية منتظمة، كما تخفف العلاقة الحميمة من الضغط العصبي وتحسن عمل الدورة الدموية في الجسم وبالتالي تساعد في القضاء على الصداع النصفي، كما يوصى بالجنكة والفلفل الأحمر المحتوي على الكابسايين بالإضافة لاحتوائه على الساليسيلات الشبيهة بالأسبرين وتناول الزعتر، بالإضافة إلى الأطعمة المحتوية على المغنسيوم، حيث تساعد على استرخاء الأعصاب.

د. محمد فتحي عبد العال
صيدلي وحاصل على ماجستير في الكيمياء الحيوية