

دليلك لفهم الصداع النصفي والتحكم في نوباته

جدول المحتويات

1. ما هو الصداع النصفي؟

2. عوامل الخطر و أعراض
الصداع النصفي

3. التشخيصات و العلاجات

4. التعايش مع الصداع النصفي؟

5. مصطلحات

6. مراجع



في حالة وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد 19999 لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو

أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى

ما هو الصداع النصفي؟

الصداع النصفي هو ألم شديد ونابض، ويكون عادة في جانب واحد من الرأس، ويكون غالبًا مصحوبًا بأعراض أخرى؛ مثل الغثيان، والقيء، والتحسس للضوء والصوت.¹

وهو ليس مجرد "صداع شديد"، بل هو حالة معقدة يصحبها نوبات يمكن أن تستمر من 4 إلى 72 ساعة.²

قد تحتاج بعض الحالات الحالة إلى الدخول للمستشفى لتخفيف الام.³

الصداع النصفي المزمن

أكثر من 15 يومًا من الصداع
شهريًا.²



الصداع النصفي المتقطع

14 يومًا أو أقل من
الصداع شهريًا.²



إن فهم الصداع النصفي يعد أمراً مهماً للتعامل مع الحالة وتحسين جودة الحياة.
استشر الطبيب المختص عن طرق العلاج و كيفية التعامل مع المرض

مراجع:

1. Ferrari MD, et al. Migraine. Nat Rev Dis Primers. 2022 Jan 13;8(1):
2. Aguilar-Shea AL, et al. Migraine review for general practice. Aten Primaria. 2022;54(2):102208. doi: 10.1016/j.aprim.2021.102208
3. Burch R. Migraine and tension-type headache: diagnosis and treatment. Med Clin N Am. 2019;103(2):215-233. doi: 10.1016/j.mcna.2018.10.003

أعراض الصداع النصفي



تتمثل الأعراض الأولية في ألم متوال الذبذبات أو نابض عادةً على جانب واحد من الرأس.¹



ومع ذلك، يمكن أيضًا أن يسبب الصداع النصفي الغثيان، والقيء، والحساسية الشديدة للضوء، والصوت وحتى لبعض الروائح.^{1,2}



قد يختبر بعض الأشخاص اضطرابات بصرية، والتي تُعرف بـ "هالة" قبل حدوث نوبة الصداع النصفي. قد يشمل ذلك مشاهدة أضواء وامضة، أو خطوط متعرجة، أو فقدان مؤقت للرؤية.^{1,2}

بعد التعرف على هذه الأعراض الخطوة الأولى للتعامل مع الصداع النصفي

عوامل الخطر



العوامل الجينية - إذا كان أحد الوالدين يعاني من نوبات الصداع النصفي، فهناك احتمالية أنهم سوف يعانون منه أيضًا. ترتفع هذه الاحتمالية إذا كان كلا الوالدين يعانيان من نوبات الصداع النصفي.⁶



الجنس - يُعد الصداع النصفي أكثر شيوعًا بين النساء البالغات، حيث تزيد احتمالية إصابتهن به بمقدار ثلاثة أضعاف مقارنة بالرجال.⁶ اقترحت العديد من الدراسات معدلًا أعلى بين السكان الإناث.⁴



العمر - نوبات الصداع النصفي هي الأكثر انتشارًا بين الأفراد في عمر الخمسين. يتراجع تكرار حدوث هذه النوبات بشكل واضح مع وصول الأشخاص إلى سن الستين والسبعين، ونادرًا ما نجدها لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 عامًا أو أكثر.⁶



السمنة^{7,8}

مراجع:

4. Albalawi MF, et al. Prevalence of migraine headache in Saudi Arabia: a systematic review and meta-analysis. Cureus. 2023;15:e37560. doi: 10.7759/cureus.37560
5. Peres MFP, et al. Anxiety and depression symptoms and migraine: a symptom-based approach research. J Headache Pain. 2017;18:37. doi: 10.1186/s10194-017-0742-1.
6. MacGregor EA. Migraine. Ann Intern Med. 2017;166:ITC49-ITC64. doi: 10.7326/AITC201704040
7. Eigenbrodt AK, Ashina H, Khan S, et al. Diagnosis and management of migraine in ten steps. Nat Rev Neurol. 2021;17(8):501-514. doi: 10.1038/s41582-021-00509-5
8. Bigal ME, et al. Obesity and migraine: a population study. Neurology. 2006;66(4):545-550. doi: 10.1212/01.wnl.0000197218.05284.82

التشخيص & العلاج

يتضمن تشخيص الصداع النصفي تقييماً شاملاً للأعراض والتاريخ الطبي.⁷

يقوم أخصائيو الرعاية الصحية بتقييم تواتر الألم، وشدته، وتوقيته، ونوعه، إضافة إلى أي أعراض إضافية، وعوامل تخفيفه وتفاقمه، والتاريخ العائلي والأدوية التي يتم تناولها للتخفيف منه.^{1,7}

 التوقيت	 الشدة	 التواتر
 التخفيف	 نوع الألم	 مع أي أعراض إضافية
 الدواء المتناول للتخفيف	 التاريخ العائلي	 عوامل التفاقم



يمكن استخدام دراسات التصوير مثل التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي المحوسب لاستبعاد الأسباب الأخرى المحتملة للصداع.⁷

بمجرد التشخيص، يتم وضع خطة مفصلة للعلاج. يمكن تصنيف علاج الصداع النصفي إلى أدوية وقائية وأدوية استشفائية.^{1,2,3}

الأدوية الوقائية، تقلل من تواتر الحالة، وشدة النوبات. وتحتوي هذه الأدوية على مثبطات CGRP، وحاصرات بيتا، وبعض مضادات الاكتئاب.^{3,1}

تحتوي الأدوية المسكنة المستخدمة لإيقاف أو تقليل شدة النوبة المستمرة على مثبطات CGRP ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية، والتريبتانات.^{1,2,7}

التعايش مع نوبات الصداع النصفي



لا تتناول الكثير من مسكنات الألم.⁹



حافظ على نمط حياة صحي. مارس نشاطاً بدنياً منتظماً.⁹



قلّل من تناول الكافيين. قلّل من التوتر وتكيّف معه.⁹



تأكد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة. تجنّب محفّزات الصداع. تأكد من جعل بيئة النوم مريحة من خلال وضع الأجهزة حول السرير.⁹

بعض المحفزات التي يجب تجنبها قد تشمل:

الكافيين⁶



أنماط التغييرات

في النوم^{7,9,12}



التوتر^{7,9,12}



سوء التغذية^{6,11}



أضواء ساطعة¹¹



الجفاف^{9,11}



تغييرات

هرمونية^{9,12}



تغييرات طقسية^{9,12}



روائح قوية^{9,12}



إفراط في استخدام الأدوية^{7,11}



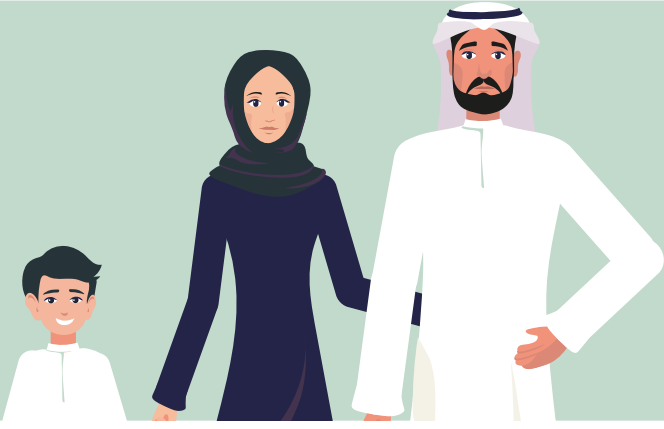
مراجع:

9. Ministry of Health. "Migraine" moh.gov.sa, 2023, <https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Nervous-system/Pages/Migraine.aspx>. Accessed 02 Dec. 2024
10. Gazerani P. Migraine and diet. *Nutrients*. 2020;12(6):1658. doi: 10.3390/nu12061658
11. Agbetou M & Adoukonou T. modifications for migraine management. *Front Neurol*. 2022;13:719467. doi: <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.719467>
12. Kelman L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack. *Cephalalgia*. 2007;27:394-402. doi: 10.1111/j.1468-2982.2007.01303.x

تذكر، أنك لست وحيداً، وطلب المساعدة هو خيار دائم



مكان العمل: يمكن أن يساعد التواصل الشفاف مع الزملاء والمديرين بشأن حالتك في معالجة الضغوط المرتبطة بالعمل.¹³



العائلة: فتح حوار مع أفراد العائلة عن نوبات الصداع النصفي يمكن أن يقلل التوتر والقلق، ويعزز الفهم والدعم.^{14,15}



المساعدة المتخصصة: إن التشاور مع مقدمي الرعاية الصحية للحصول على خيارات العلاج المتشخصة أمر جوهري.

مراجع:

13. Shimizu T, et al. Disability, quality of life, productivity impairment and employer costs of migraine in the workplace. J Headache Pain. 2021;22(1):29
14. Seng EK, et al. When mom has migraine: an observational study of the impact of parental migraine on adolescent children. Headache. 2019;59(2):224-234. doi: 10.1111/head.13433
15. Buse DC, et al. Life with migraine: effects on relationships, career, and finances from the Chronic Migraine Epidemiology and Outcomes (CaMEO) Study. Headache. 2019;59(8):1286-1299. doi: 10.1111/head.13613

مسرد طبي

عمر البداية: هو العمر الذي يعاني الشخص للمرة الأولى من حالة أو عرض معين.¹⁶



اضطرابات القلق: اضطرابات الصحة العقلية التي تميّزها مشاعر كبيرة من القلق والخوف، والتي قد تتسبب في الصداع النصفي لدى بعض الأفراد.⁵⁻¹⁷



الهالة: هي علامة تحذيرية من الصداع النصفي الوشيك، والتي غالبًا ما تتضمن اضطرابات بصرية أو تغييرات حسية أخرى.²⁻⁷



مثبطات CGRP: الأدوية التي تستهدف بروتينًا محددًا منخرطًا في نوبات الصداع النصفي.¹⁸



فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT): هي تقنية تصوير مستخدمة لتصوير الدماغ واستبعاد الأسباب الأخرى للصداع.¹⁹



التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): هي تقنية للتصوير الطبي والتي تُستخدم لتصوير الهياكل الداخلية التفصيلية للجسم، بما في ذلك الدماغ.



محفز الصداع النصفي: العوامل المحددة أو الحالات التي قد تؤدي إلى نوبة الصداع النصفي.



الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs): الأدوية التي تتاح دون وصفة طبية وتستخدم لتقليل الالتهاب والألم.²⁰



الألم النابض: ألم خافق أو إيقاعي، وهو غالبًا مرتبط بالصداع النصفي.



الحساسية: استجابة متزايدة للمثيرات، مثل الضوء أو الصوت، والتي يتم اختبارها غالبًا أثناء نوبة صداع نصفي.



أدوية التريبتان: هي فئة من الأدوية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي من خلال استهداف نواقل عصبية محددة - رسل كيميائيون عصبون.



مسرد غير طبي

الجفاف: هو نقص كمية كافية من الماء في الجسم، وهو أحد المحفزات الشائعة للصداع النصفي.²¹



الحمية الغذائية: قد تؤدي أنواع وكميات الطعام التي يتناولها الشخص عادة؛ وبعض الأطعمة إلى حدوث الصداع النصفي.²²



مفكرة الصداع النصفي: هي سجل لوقت حدوث نوبات الصداع النصفي، بما في ذلك المحفزات والأعراض المحتملة، للمساعدة في تحديد الأنماط.⁷



مراجع

1. Ferrari MD, et al. "Migraine." Nat Rev Dis Primers. 2022 Jan 13;8(1):2
2. Aguilar-Shea, et al. "Migraine review for general practice." Aten Primaria. 2022;54(2):102208. doi: 10.1016/j.aprim.2021.102208
3. Burch, Rebecca. "Migraine and tension-type headache: diagnosis and treatment." Med Clin N Am. 2019;103(2):215-233. doi: 10.1016/j.mcna.2018.10.003
4. Albalawi MF, et al. "Prevalence of migraine headache in Saudi Arabia: a systematic review and meta-analysis." Cureus. 2023;15:e37560. doi: 10.7759/cureus.37560
5. Peres MFP, et al. "Anxiety and depression symptoms and migraine: a symptom-based approach research." J Headache Pain. 2017;18:37. doi: 10.1186/s10194-017-0742-1.
6. MacGregor EA. Migraine. Ann Intern Med. 2017;166:ITC49-ITC64. doi: 10.7326/AITC201704040
7. Eigenbrodt AK, et al. "Diagnosis and management of migraine in ten steps." Nat Rev Neurol. 2021;17(8):501-514. doi: 10.1038/s41582-021-00509-5
8. Bigal ME, Liberman JN, Lipton RB. "Obesity and migraine: a population study." Neurology. 2006;66(4):545-550. doi: 10.1212/01.wnl.0000197218.05284.82
9. Ministry of Health. "Migraine" moh.gov.sa, 2023, <https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Nervous-system/Pages/Migraine.aspx>. Accessed Dec 2024
10. Gazerani P. "Migraine and diet." Nutrients. 2020;12(6):1658. doi: 10.3390/nu12061658
11. Agbetou M & Adounkou T. "Lifestyle modifications for migraine management." Front Neurol. 2022;13:719467. doi: 10.3389/fneur.2022.719467
12. Kelman L. "The triggers or precipitants of the acute migraine attack." Cephalalgia. 2007;27:394-402. doi: 10.1111/j.1468-2982.2007.01303.x
13. Shimizu T, et al. "Disability, quality of life, productivity impairment and employer costs of migraine in the workplace." J Headache Pain. 2021;22(1):29. doi: 10.1186/s10194-021-01243-5
14. Seng EK, et al. "When mom has migraine: an observational study of the impact of parental migraine on adolescent children." Headache. 2019;59(2):224-234. doi: 10.1111/head.13433
15. Buse DC, et al. "Life with migraine: effects on relationships, career, and finances from the Chronic Migraine Epidemiology and Outcomes (CaMEO) Study." Headache. 2019;59(8):1286-1299. doi: 10.1111/head.13613
16. Amador-Patarroyo MJ, et al. "How does age at onset influence the outcome of autoimmune diseases?" Autoimmune Dis. 2012;2012:251730. doi: 10.1155/2012/251730
17. American Psychiatric Association. "What are anxiety disorders?" Psychiatry.org, 2023, <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>. Accessed Dec 2024.
18. Schwedt TJ, et al. Acute treatment of migraine in adults. In: UpToDate, Swanson Jerry W (Ed), Wolters Kluwer. Accessed on Dec. 2024.
19. Fletcher J. "CT scan for migraine." Medical News Today, MediLexicon International, 2021, www.medicalnewstoday.com/articles/ct-scan-for-migraine. Accessed Dec 2024.
20. Solomon DH. NSAIDs: therapeutic use and variability of response in adults. In: UpToDate, Furst Daniel E (Ed), Wolters Kluwer. Accessed on Dec 2024.
21. Cleveland Clinic. Dehydration. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration>. Accessed on Dec 2024.
22. "Diet, N. (1) & Adj." Oxford English Dictionary, Oxford UP, September 2023, <https://doi.org/10.1093/OED/3972819492>.

في حالة وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد 19999 لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى.