



المبادئ الإرشادية السريرية لحدوة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن الصداع
(آلام الرأس) عند البالغين

تاريخ النشر: ٢٢ يونيو ٢٠٢٠
تاريخ المراجعة النهائية: ٢٢ يونيو ٢٠٢٢

الصداع مشكلة شائعة تصيب الجميع في مرحلة ما من حياتهم. هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع الناس لزيارة الطبيب.

ما هي أنواع الصداع الرئيسية؟

الصداع هو الألم الذي قد يصيب أي جزء من الرأس. يوجد عدّة أنواع من الصداع، ومن المهم أن تفهم أي نوع هو الذي تعاني منه.

أكثر أنواع الصداع شيوعاً هي:

• **صداع التوتر.** وهو عبارة عن إحساس بالضغط حول منطقة الجبين وعادة ما يستمر لعدة أيام. يزداد الألم سوءاً خلال اليوم، ولكنه لا يؤثر عادةً على القدرة على النوم أو ممارسة الأنشطة اليومية.

• **الصداع النصفي.** وهو عبارة عن ألم نابض في جانب واحد من الرأس وعادة ما يعوق قدرتك على ممارسة أنشطتك اليومية. قد يسبب أعراض أخرى، مثل القيء وعدم القدرة على تحمل الضوء القوي أو الضجيج. تستمر هذه الأعراض عادة لبضع ساعات.

• **الصداع العنقودي.** وهو عبارة عن ألم شديد ومتكرر، قد يحدث بشكل يومي لعدة أيام أو أسابيع ثم يختفي لشهور متتالية. يكون الألم شديداً حول عين واحدة ويترافق مع أعراض أخرى، مثل احمرار العين وكثرة الدموع وسيلان الأنف.

• **الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية.** سببه كثرة تناول مسكنات الألم لعلاج الصداع.

يمكن علاج معظم حالات الصداع باستخدام مسكنات الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية، ولكن إذا استمر الصداع على الرغم من العلاج، يجب زيارة الطبيب.

ما الذي يسبب الصداع؟

معظم حالات الصداع لا تنتج عن أي مرض كامن، لذلك يسميها الأطباء بالصداع الأولي، وتشمل:

- صداع التوتر.
- الصداع النصفي.
- الصداع العنقودي.

لا يمكن معرفة السبب الأساسي لهذه الأنواع من الصداع، ولكن بعض العوامل مثل الإجهاد والجفاف قد يساهموا في حدوث حالات الصداع.

يسمى الصداع الناجم عن مشكلة صحية أساسية الصداع الثانوي. تشمل هذه المشاكل:

- **الالتهابات التي تصيب الدماغ، مثل التهاب السحايا (التهاب الأغشية المحيطة بالدماغ).**
- **سوء استخدام الأدوية أو كثرة استخدامها،** مثل الصداع الناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية، وتعاطي المخدرات.
- **الإصابة في الرأس.**
- **الصداع الناجم عن ألم في أجزاء أخرى من الرأس،** مثل ألم الأسنان أو الأذن.
- **ارتفاع ضغط الدم.**
- **الأمراض النفسية،** مثل القلق.
- **التزيف حول الدماغ،** وهو سبب نادر للصداع.

متى يجب زيارة الطبيب؟

راجع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك على الفور إذا أصبت بصداع مصحوب بأي من الأعراض أو الأمراض التالية:

- حمى وطفح جلدي.
- صداع حاد مفاجئ.
- ضعف في وجهك أو ذراعك أو ساقيك.
- صعوبة في النطق أو ارتباك.
- ازدياد شدة الصداع عند الجلوس أو الوقوف.
- ألم أو احمرار في العين أو تغيرات في الرؤية.
- القيء غير المبرر.
- إذا كنت تعاني من نقص المناعة بسبب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، أو إذا كنت تتناول أدوية تقلل المناعة.
- إذا كنت مصاباً بالسرطان.

ماذا سيفعل طبيبك؟

سيسأل طبيبك عن الأعراض التي تشعر بها، وما إذا كنت تعاني من أي مرض.

سيفحص طبيبك بحثاً عن علامات قد تشير إلى سبب أساسي للصداع. إذا كانت الأعراض والعلامات تشير إلى سبب أساسي خطير، فقد يطلب منك الطبيب إجراء بعض الفحوصات لتأكيد التشخيص.

بمجرد تأكيد نوع أو سبب الصداع لديك، سيبدأ طبيبك العلاج على الفور، خاصة إذا لم يكن صداعك ناتجاً عن سبب أساسي خطير.

في هذه الحالة، سيقوم طبيبك بما يلي:

- تقديم النصيحة حول بعض التغييرات الضرورية في نمط حياتك.
- وصف الأدوية المناسبة لك ومناقشة أي آثار جانبية محتملة لها.
- جدولة مواعيد المتابعة لمراقبة حالة معالجتك.

إذا كان صداعك شديداً جداً أو له سبب أساسي خطير، فسوف يحيلك طبيبك إلى المستشفى لتلقي المزيد من الفحوصات والعلاج التخصصي.



نصيحة مهمة:

إذا لم تساعد الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية على التخفيف من الأعراض، أو إذا وجدت صعوبة في ممارسة أنشطتك اليومية أو الذهاب إلى العمل، استشر الطبيب.

علاجات الصداع

يعتمد علاج الصداع على سببه. ومع ذلك، يتم استخدام طريقتين رئيسيتين للعلاج:

علاج للسيطرة على الألم: يستخدم بشكل أساسي لتخفيف أو منع الألم، ويشمل:

- **الأدوية المسكنة للألم.** هي أدوية تخفيف الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية مثل الباراسيتامول والأيبوبروفين وهي الأكثر شيوعاً لعلاج الصداع. تجنب تناول المسكنات لأكثر من 10 إلى 15 يوماً في الشهر لأن الإفراط في تناول المسكنات يمكن أن يسبب الصداع.

- **أدوية الوقاية من الصداع.** في بعض الحالات، قد يصف الطبيب أدوية للوقاية من الصداع المتكرر مثل الصداع النصفي أو الصداع العنقودي. تشمل هذه الأدوية مضادات الاكتئاب، والتريبتان، وحاصرات مستقبلات بيتا (بيتا بلوكرز).

علاج الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية.

- الطريقة الوحيدة لعلاج هذا النوع من الصداع هي التوقف عن تناول المسكنات التي تسبب المشكلة. وتشمل هذه المسكنات الأيبوبروفين والأسبرين والكوديين.

نصائح لنمط حياة صحي، بالإضافة إلى مسكنات الألم، قد يوصي الطبيب أيضاً بتطبيق التغييرات التالية على نمط الحياة:

- ممارسة الرياضة والاسترخاء بانتظام للمساعدة في تخفيف التوتر.
- تناول الطعام بانتظام.
- تجنب مسببات الصداع النصفي مثل التوتر والجوع وبعض حبوب منع الحمل.
- الاحتفاظ بمفكرة عن الصداع لتسجيل عدد المرات التي تصاب فيها بالصداع ومدته.

ناقش مع طبيبك الخطة الأنسب لك لعلاج الصداع.

ماذا يجب أن تفعل لتساعد نفسك؟

يمكنك اتباع الخطوات التالية لمساعدة نفسك بغض النظر عن نوع الصداع الذي تعاني منه:

- شرب كمية كافية من الماء يومياً.
- التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- إجراء فحص النظر بانتظام.
- النوم جيداً. احرص على النوم لمدة 8 ساعات على الأقل كل ليلة.
- التقليل من استخدام الحاسوب والهواتف المحمول والأجهزة الإلكترونية الأخرى.
- تجنب التوتر قدر الإمكان ومحاولة تطوير طرق صحية للتعامل مع التوتر الذي لا مفر منه.



الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية هو نوع مهم من الصداع يجب الانتباه إليه.

وذلك لأن الأشخاص الذين يعانون من أنواع أخرى من الصداع قد يصابون بهذا النوع إذا تناولوا جرعات عالية من المسكنات لفترة طويلة.

المتابعة

إذا كنت تعاني من صداع متكرر أو لمدة طويلة، فأنت بحاجة إلى زيارة طبيبك بانتظام لإجراء الفحوصات أثناء العلاج.

خلال زيارات المتابعة هذه، يمكنك أن تناقش أدوية العلاج مع طبيبك.

تسمح الفحوصات المنتظمة بمراقبة أي حالة صحية أساسية مرتبطة بالصداع وتُعطي فرصة للحصول على الاستشارة الطبية والنصيحة حول كيفية تغيير نمط الحياة.

استشر طبيبك دائماً قبل تناول أي دواء بديل أو أعشاب أو أدوية بدون وصفة طبية، لأنها قد تتفاعل مع الأدوية الموصوفة لك.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن الصداع عند البالغين من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية. علاج وتقييم الصداع. هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

