

## المعالجة

الشقيقة متباينة بين الأشخاص وكذلك علاجها.

هناك الكثير من العلاجات الجديدة يمكن إستخدامها للنوبات.

إذا كانت الشقيقة في المراحل المبكرة، قد يكفي إستخدام أدوية مسكنة بسيطة مثل الأسبرين (عادة 900 ملغرام أو ثلاث حبات) ومضادات الغثيان. أخبر طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية إذا كنت لا تتعاطى الأسبرين.

إذا كان الألم حاداً، قد يستلزم إستخدام أدوية ذات مفعول أقوى (عادة عبر الوريد عن طريق التقطير الوريدي) وكذلك معالجة بالمستشفى.

لم يعد Pethidine يستخدم لعلاج الشقيقة حيث أن هناك أدوية أقوى فعالية متوفرة حالياً.

عادةً، لا حاجة لإجراء فحوصات ما لم يرَ الطبيب أنه قد يكون هناك سبباً آخر لأعراضك.

## العناية في البيت

هناك تدابير بسيطة قد تساعدك في التعامل مع الشقيقة بالبيت:

- إستلق في غرفة هادئة وباردة ومعتمة.
- ضع قطعة قماش باردة من الفلانيلة على جبهتك أو رقبتك.
- لا تشرب القهوة أو الشاي أو عصير البرتقال.
- تجنب التحرك كثيراً.
- حاول الإسترخاء مع التأمل والإستماع للموسيقى.
- لا تقرأ أو تشاهد التلفاز.
- تجنب قيادة السيارة.
- بعض الناس يريحهم 'النوم' من النوبة.
- تناول مسكنات الألم حسب توجيهات طبيبك.

إذا عاودتك النوبة، تناول أدوية الشقيقة لديك أو مسكن الألم واستلق في مكان معتم وهادئ. وكلما أبكرت في المعالجة كلما كان ذلك أفضل. تناول الأدوية حسب توجيهات الطبيب فقط.

إذا كان وجع الرأس لديك حاداً، أي أنه ليس كالنمط العادي لوجع الرأس، ولا يتجاوب مع أدوية تخفيف الوجع العادية، أو يكون مصحوباً بضعف في الذراع أو الساق، وبصعوبة في النطق، وبارتفاع في الحرارة، وبوخة أو عدم وضوح الرؤية، فإنه يتوجب عليكم، بصورة عاجلة، أن تطلبوا العناية الطبية.

## ما يجب توقعه

يتوقف الألم لدى معظم الناس ويتعافون مرة أخرى. وقد تبقى لديك 'أثار' تستمر لساعات أو أيام. وهذا يجعلك ضعيفاً ومُتعباً وتشعر بصداع خفيف.

قد تحتاج البقاء بالبيت ولا تذهب للعمل أو الدراسة.

إذا كانت نوباتك متكررة بفترات متقاربة، هناك علاجات يومية يمكن أن تساعدك. وكلما تقدمت في السن تراجع نوبات الشقيقة وخفت حدتها.

## ما هي الشقيقة (الصداع النصفي)؟

الشقيقة هي حالة صداع حاد يبدأ عادة في جزء واحد من الرأس (في أحوال كثيرة خلف العين) ومن ثم يعم جميع أنحاء الرأس. ويمكن أن تستمر الشقيقة من ساعتين إلى أيام.

حالات داء الشقيقة (الصداع النصفي) تؤثر على شخص واحد من أصل 10 أشخاص. وهي ثلاث مرات أكثر شيوعاً لدى النساء وتميل إلى التأثير على اليافعين الذين يكونون متعافيين جيداً في الحالات العادية. معظم الأشخاص الذين يعانون من داء الشقيقة يكونون من عائلات يُعاني أفرادها من هذا الداء.

## ما هي أسباب الشقيقة؟

سبب الشقيقة غير واضح.

الدراسات ترجح أن سبب الشقيقة هو تضخم الأوعية الدموية في فروة الرأس والأنسجة حول الدماغ، ما يسبب زيادة في ضخ الدم إلى الدماغ. ويبدو أن التغيرات في أنشطة الدماغ والتغيرات الكيميائية لها دور أيضاً.

يعتقد الأطباء أن هناك عوامل تُثير الشقيقة، على الرغم من أن التعرف على العوامل المثيرة لدى كل شخص ليس أمراً سهلاً في كل الأوقات. بعض العوامل المثيرة الشائعة تشمل:

- الكحول، خصوصاً النبيذ الأحمر
- الأضواء الوميضة المنبعثة من التلفاز أو شاشة الكمبيوتر
- الحرارة، الأضواء (الساطعة/المبهرة) أو الضوضاء
- الكيماويات، كالتي في الوقود والعطور
- الجبن، القهوة، المكسرات، الشوكولاتة، البرتقال، الطماطم، بعض المواد المضافة للأطعمة والمواد الحافظة
- الجوع
- التغيرات الهرمونية – الدورة الشهرية، حبوب الهرمون وسن اليأس
- التمارين الرياضية
- العوامل العاطفية – الضغط، أو الإثارة أو الإجهاد
- الإرتخاء – عقب أسبوع مفعم بالضغط والعمل المضني، تحدث نوبات الشقيقة عند إسترخائك.

## ما هي أعراض الشقيقة؟

يمكن أن يكون ألم الشقيقة في شكل خفقان أو نبض أو عصر، ويشد الألم مع الحركة وممارسة الأنشطة الطبيعية. الأعراض الأخرى تشمل:

- إشارات تحذيرية (الأورة) مثل غشاوة في الرؤية، أضواء وميضة، خدر، وخز وروائح غريبة
- غثيان وتقيؤ
- عدم إرتياح للأضواء الساطعة
- عدم إرتياح للضوضاء.

قد تكون النوبات قليلة ومتباعدة، أو متقاربة وحادة. وعادة لا يمكن التنبؤ بنوبات الشقيقة.

## الوقاية

- فكر في ما قد يكون سبب لك النوبة وتجنبه. مثلاً، تجنب إحتساء النبيذ الأحمر إذا ساورك الشك أنه هو السبب.
- إسأل طبيبك عن خيارات الوقاية أو تقليل النوبات.
- العلاجات المتممة قد تساعد أيضاً، على الرغم من غياب بحوث حولها. وأمثلة ذلك تشمل الإسترخاء (اليوغا، والتأمل)، العلاج بالوخز الإبري، العلاج العطري، التغذية الحيوية المرتدة، والعلاج بالتنويم.

ملاحظات:

## طلب المساعدة

في الحالات الطبية الطارئة اذهب إلى قسم الطوارئ بأقرب مستشفى أو إتصل بالاسعاف (على الرقم 000).



راجع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية بخصوص أية حالات طبية أخرى.



بإمكانك الاتصال بخط التمريض الهاتفي -NURSE-ON-CALL الذي يعمل 24 ساعة على الرقم 1300 60 60 24،



بتكلفة المكالمات المحلية من أي مكان بفيكتوريا\*، للحصول على إستشارة من ممرض/ممرضة معتمدة.

يوفر خط التمريض الهاتفي -NURSE-ON-CALL خدمة الترجمة الشفهية للمتصلين الذين لا يجيدون اللغة الإنجليزية.

يرجى الاتصال على الرقم 1300 60 60 24. \*المكالمات من الهاتف المحمول قد تكون تكلفتها أعلى

## ترغب في معرفة المزيد؟



- أطلب معلومات من طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية.
- راجع طبيب العلاج الطبيعي، خبير بالمعالجة اليدوية أو مُجبر العظام.
- أدخل في موقع Better Health Channel على شبكة الانترنت [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- أدخل في موقع الانترنت [www.headache.com.au](http://www.headache.com.au) الخاص بمعلومات الصداع والشقيقة

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفياً بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضاً مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

[www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

