

صداع التوتر



يعدُّ صداعُ التوترِ tension-type headache من أكثر أنواع الصداع شيوعاً، وهو الذي نعتقد أنه صداعٌ يوميٌّ مألوف. يكون الشعورُ بهذا الصداع كآلمٍ مستمرٍّ يُصيب جانبي الرأس. كما قد يشعر الشخصُ المصاب به بشدٍّ في عضلات الرقبة وضغط خلف العينين أيضاً. ولا يكون صداعُ التوترِ في العادة شديداً بالقدر الذي يؤثر في النشاطات اليومية للشخص. ويستمرُّ الصداعُ ثلاثين دقيقةً حتى عدة ساعات عادةً، ولكن قد يستمرُّ عدة أيام.

يلجأ الطبيب لتشخيص هذا المرض بأحد التدايير التالية أو كلها مجتمعة:

- الفحص السريري
- التصوير الإشعاعي (X-ray)
- التصوير المقطعي المحوسب (CT)
- التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)

علاج صداع التوتر

لعلاج هذا المرض يضطر الطبيب لاستعمال أحد التدايير التالية:

- بعض الأدوية التي تعمل على تخفيف الألم
- بعض العلاجات غير الدوائية مثل الاستلقاء والاسترخاء
- التعايش مع صداع التوتر
- يجب الالتزام بتعليمات وقواعد الطبيب

- عدم إجهاد النفس والابتعاد عن التوتر والقلق
- تناول غذاء صحي مناسب ومتوازن
- ممارسة التمرينات الرياضية بشكل دوري

- مراجعته الطبيب بشكل دوري
- الإقلاع عن التدخين
- مضاعفات صداع التوتر

من المضاعفات المحتمل حدوثها إثر الإصابة بصداع التوتر:

- الاكتئاب والشعور بالوحدة
- عدم القدرة على ممارسة النشاطات اليومية بشكل طبيعي

- الإصابه بالزكام أو الإنفلونزا
- مشاكل تسوس الأسنان
- حدوث التهابات في العين، أو حالات إجهاد العين
- التهاب الجيوب الأنفية
- القلق والتوتر والأرق
- التدخين
- حالات الجفاف
- استنشاق روائح معينة
- قلة النشاط البدني
- أعراض وعلامات صداع التوتر تظهر علامات وأعراض الإصابة بهذا المرض على النحو التالي:

- ألم في الرأس والشعور بالضغط من كل جوانب الرأس
- والرقبة وخلف العين
- ضعف عام وعدم الارتياح
- عدم وضوح الرؤية
- تشخيص صداع التوتر

بالنسبة للصداع الذي: - يأتي فجأة، ويختلف عن الصداع الذي اعتاد عليه. - يصاحبه تيبس في الرقبة، وحمى، وغثيان، وتقيؤ وتخليط ذهني. - يأتي عقب حادث، خصوصاً إذا كان ضربة على الرأس. - يصاحبه ضعف، أو تمييل، أو ثقل باللسان أو تخليط ذهني. هذه الأعراض قد تشير إلى وجود مشكلة خطيرة، وقد تحتاج إلى المزيد من الاستقصاء والعلاج الإسعافي.

أسباب صداع التوتر

أسباب الإصابة بصداع التوتر غير معروفة بعد، ولكن هذه العوامل قد تزيد من خطر الإصابة: - الإدمان على تناول المشروبات الكحولية

من يصاب بصداع التوتر؟

يُعاني معظمُ الناس في فترة ما من صداع التوتر. وقد يظهر في أي عمر، لكن المراهقين والبالغين هم الأكثر عرضة له. وتعاين النساء منه بشكل أكبر من الرجال. ويُقدَّر أن حوالي نصف البالغين في المملكة المتحدة - على سبيل المثال - يعانون من صداع التوتر مرةً أو مرتين شهرياً، ويعاني شخصٌ من كل ثلاثة أشخاص حتى خمس عشرة مرةً شهرياً. ويعاني شخصان أو ثلاثة أشخاص من كل مائة شخص بالغ من صداع التوتر لأكثر من خمس عشرة مرةً شهرياً على ثلاثة أشهر متتالية على الأقل. ويعدُّ هذا صداعاً توتراً مزمناً.

متى تطلب المساعدة الطبيّة

لا يحتاج الأمر في العادة إلى زيارة الطبيب إذا كان الشخصُ يعاني من الصداع بين حين وآخر فقط. ولكن، لا بد من زيارة الطبيب إذا كان الصداع يعاود الشخص عدة مرات في الأسبوع، أو كان الصداع شديداً.

ويقوم الطبيبُ بسؤال المريض عن الصداع الذي يعاني منه، وعن تاريخه العائلي، ونظامه الغذائي، ونمط حياته، حتى يستطيع تشخيص نوع الصداع الذي يشكو منه. ويجب أن يستشير المريض الطبيب فوراً

