



## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



### الصداع وانواعه

الصداع هو ألم ينشأ في الرأس لو الجزء العلوي من الرقبة حيث ينشأ ألم الراس من الأنسجة المحيطة بالدماع وذلك لان الدماغ بذاته لا يحتوي على نهايات عصبية حسية لتتنقل الألم

### أنواع الصداع

ومن الجدير بالذكر وحسب احد الأخصائيين يذكر بأنه يوجد أكثر من 150 نوعا مختلفا من الصداع الا انه سيتم ذكر ابرزها واكثرها شيوعا وتشمل

1. صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع شيوعا وغالبا وما تنتج هذه الحالة في حالات الإجهاد او الجفاف إضافة إلى جفاف العين وحتى الجوع
2. صداع الاجهاد وهو احد انواع الصداع الرئيسية التي تحدث نتيجة ممارسة نوع من النشاط البدني مثل رياضة الجري ورفع الأثقال او بعد العطاس والسعال حيث تكون عادة ذات الألام قصيرة الأمد لكنها في بعض الأحيان تستمر لمدة يومين
3. الصداع النصفي (الشقيقة) وهو تجد انواع الصداع التي يعاني منها العديد من الأشخاص حيث يعاني المصاب بهذا النوع من حساسية للضوء مع ألم على شكل نبض من جهة واحدة من الراس إضافة إلى الشعور بالغثيان وتشوش بالرؤية ومن الجدير بالذكر ان المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي غالبا ما تكون لديهم عوامل خطر خاصة بهم لذلك من الافضل الاحتفاظ بمذكرات عندما تعاني من الأعراض وكتابة الأعراض التي ستعاني منها في هذه المذكرات وذلك لاكتشاف فيما إذا كان هناك أي محفزات شائعة وإذا كنت تعاني من الصداع النصفي أكثر من خمس مرات في الشهر فينبغي استشارة الطبيب
4. الصداع العنقودي وهو احد حالات الصداع الغير شائعة بشكل خاص الى حد ما حيث يمكن أن يصاب بهذا النوع شخص إلى شخصين من كل 1000 شخص ويتميز هذا النوع بنوبات ألم حادة وغالبا ما تكون حول مجرى العينين ويحدث حوالي ثماني مرات في اليوم ولعدة اسابيع
5. الصداع الهرموني وهو احد انواع الصداع الذي يتميز بأن له شعور مشابه للصداع النصفي حيث ينتج بسبب التغيرات او التقلبات في مستويات الهرمونات الناتجة عن الدورة الشهرية او فترة ما قبل سن الياس
6. صداع الجيوب الأنفية وهو نوع من الصداع الذي يكون على ألم خفيف يصيب مقدمة الوجه في مستوى الجيوب الأنفية والذي ينتج بسبب الإصابة بنزلة برد او انفلونزا وكذلك نوبة من الحساسية
7. صداع الرعد المفاجئ وهو احد انواع الصداع الذي يوصف بأنه ألم شديد يشبه الضرب في الوجه حيث يصبح في الذروة في غضون ستين ثانية اي دقيقة واحدة وقد يكون مصحوبا بالغثيان والتقيؤ وكذلك فقدان الوعي وهو يعتبر أيضا حالة طبية طارئة وذلك لأنه من الممكن أن يكون علامة على تمدد الاوعية الدموية في الدماغ او السكتة الدماغية او نزيف في الدماغ لذلك يوصي بأنه اذا كنت تعاني من ألم شديد نتيجة لظهور الرعد فلا بد من الاتصال بالطوارئ وطلب سيارة إسعاف وادراك الموقف قبل أن يتفاقم
8. صداع المنبه وهو من أنواع الصداع الشائعة لدى الاشخاص التي تكون أعمارهم أكثر من خمسين سنة حيث يظهر هذا النوع في الساعات الأولى من الفجر اي بين الساعة الواحدة والثالثة صباحا ويطلق عليه أيضا بصداع النوم وذلك لأنه يرتبط باضطرابات النوم
9. صداع التهاب الشرايين ذات الخلايا العملاقة وهو إحدى انواع الصداع الذي يعتبر كحالة طبية طارئة وتتطلب العناية الفورية وذلك لأنها لو تركت من دون علاج ورعاية صحية فإنها قد تؤدي الى فقدان الرؤية، يتميز هذا النوع بحدوث صداع حاد مصحوبا بألم في الفك وكذلك في فروة الراس مع مشاكل في الرؤية



## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



10. صداع الكافيين وهو احد انواع الصداع الذي يحدث نتيجة تناول الكثير من مشروبات الكافيين حيث تؤثر هذه المادة على تدفق الدم إلى الدماغ
11. صداع ضغط الدم المرتفع هو نوع من انواع الصداع التي تحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم وان حدوث هذا النوع يعني الإشارة إلى حالة خطيرة وذلك لأنه لا يحدث الا عندما يرتفع ضغط الدم بشكل خطير
12. الصداع النفسي وهو احد انواع الصداع التي تحدث نتيجة الحالة النفسية السيئة للشخص حيث يتسبب هذا النوع للشخص الذي يعاني منه بوجود شيء ضاغط حول الرأس مع الاحساس بألم خفيف او متوسط الشدة يطوق الرأس
13. الصداع النفسي وهو احد انواع الصداع التي تحدث نتيجة الحالة النفسية السيئة للشخص حيث يتسبب هذا النوع للشخص الذي يعاني منه بوجود شيء ضاغط حول الرأس مع الاحساس بألم خفيف او متوسط الشدة يطوق الرأس
14. صداع ما بعد الصدمة وهو نوع من انواع الصداع الذي يحدث بعد التعرض إلى أي نوع من انواع إصابات الرأس الشديدة ويكون شعور هذا النوع مشابه إلى حد ما الصداع النصفي لو صداع التوتر ويستمر عادة بين 6 إلى 12 ساعة بعد التعرض للإصابة الا انه من الممكن أن يصبح مزمن
15. صداع الكحول وهو نوع من الصداع الذي يصيب الأشخاص في فترة الصباح وذلك بعد ليلة من شرب الكحول حيث يعتقد ان هذا الصداع الناتج عن الكحول ينتج من توسع الاوعية الدموية والجفاف والجوع وقلة النوم