هل الهرمونات سبب صداعكِ؟

انتبه العلماء حديثاً إلى أنّ ثمة علاقة قوية بين الصداع لدى النساء والتغيّرات الهرمونية التي تعيشها المرأة في مختلف مراحل حياتها. فكيف ذلك؟

1- ارتفاع مستوى الأستروجين عند المرأة قد يخفف من الصداع، وانخفاضه يمكن أن يكون أسوأ:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "صحيح": توصل العلماء حديثاً إلى أنّ هرموني الأستروجين والبروجستيرون اللذين يلعبان أدواراً مهمة في تنظيم الدورة الشهرية والحمل، يمكن أن يؤثرا في عمليات كيميائية تتم على مستوى الدماغ تسبب الصداع. كما اتضح أنّ ارتفاع مستوى الأستروجين في جسم المرأة قد يخفف من الصداع، بينما انخفاض مستواه يمكن أن يجعل حالة الصداع لدى المرأة أسوأ. وعلى الرغم من أن تأرجح مستوى الهرمونات في الجسم يمكن أن يؤثر في تطور الصداع، إلّا أنّه لا يمكن القول إنّ المرأة تعيش تحت رحمة هرموني الأستروجين والبروجستيرون، بل يمكن للطبيب أن يساعدها على معالجة الصداع أو على الأقل تحسين الوضع كثيراً.

2- انخفاض مستوى الأستروجين قبيل موعد الدورة الشهرية لا يُسهم في الإصابة بالصداع:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "خطأ": يمكن أن يُسهم انخفاض مستوى هرمون الأستروجين قُبيل موعد الدورة الشهرية مباشرة في الإصابة بالصداع. والصداع أو آلام الرأس هي من الأعراض الشائعة لمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية، حيث يشتكي الكثير من النساء اللائي يعانين مرض الشقيقة من الآلام قبل أو خلال أيام الحيض.

3- في أغلب الأحيان يمكن التغلب على الشقيقة المرتبطة بالدورة الشهرية دون اللجوء إلى طبيب:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "صحيح": في أغلب الأحيان وليس كلّها يمكن التغلب على الشقيقة المرتبطة بالدورة الشهرية دون اللجوء إلى طبيب، وذلك من خلال استعمال الثلج، ضعي كمّادة باردة من القماش أو كيساً من الثلج على منطقة الرأس أو العنق التي تشعرين فيها بصداع، سيساعدك هذا على الشعور ببعض التحسّن، لفّي كيس الثلج في فوطة أو قطعة قماش حتى تحمي بشرتك من البرودة الشديدة. أو تدليك العضلات، قومي بالتدليك، أو اطلبي المساعدة من أحد ما، العضلات المشدودة والعضلات المرتخية في المنطقة الخلفية من الرأس وفي العنق والكتفين. وأخيراً، استعملي مسكنات الألم التي يمكن شراؤها من دون وصفة، هناك مسكنات آلام الرأس التي يمكنك شراؤها من الصيدلية دون وصفة، مثل مادة الأسيتامينيوفين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الأسبرين، ومادة الإيبوبروفين. إذا لم يُزل الألم باستعمال الأدوية التي تصرف دون وصفة أو بتغيير نمط حياتك اليومية، فعليك أن تلجئي إلى الطبيب الذي بدوره سيصف لكِ أدوية أكثر ملاءمة لحالتك، وأكثر قدرة على إزالة الصداع الذي تشعرين به.

4- ليس هناك علاج وقائي من الصداع المرتبط بالدورة الشهرية:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "خطأ": إذا راودك صُداع حاد ثلاث مرّات في الشهر أو أكثر، فإنّ طبيبك قد ينصحك باتباع علاج وقائي، إما باستعمال أدوية تُباع في الصيدلية من دون وصفة أو بأدوية تباع بالوصفة. إذا كانت دورتك الشهرية منتظمة، فإنّ الحل الأكثر فاعلية سيكون هو أخذ عقاقير مضادة للصداع بشكل مسبق، أي قبل بضعة أيام من بداية أيام الحيض وتستمرين على ذلك حتى خلال الأيام الأولى منه. أما إذا كنتِ تعانين الشقيقة مرّات عديدة خلال أيام الحيض أو كانت دورتك الشهرية غير منتظمة، فربما يكون من الأفضل أخذ الأدوية الوقائية المضادة للصداع بشكل يومي.

5- وسائل منع الحمل قد تُسهم أحياناً في الإصابة بالصداع:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "صحيح": وسائل منع الحمل قد تُسهم أحياناً في الإصابة بالصداع. يشعر بعض النساء بالصداع المرتبط بالدورة الشهرية لأوّل مرّة، بعد أن يبدأن باستعمال حبوب تنظيم النسل، أو أي وسيلة هرمونية أخرى لتنظيم النسل. بالنسبة إلى أخريات، وسائل تنظيم النسل التي تعتمد على الهرمومات تؤدي إلى تغيير في الأشكال التي يتخذها الصداع الذي كان ينتاب المرأة حتى قبل استعمال هذه الوسائل. إذا كنتِ تعتقدين أنّ وسيلة تنظيم النسل التي تستعملينها تُسهم بشكل كبير في إصابتك بالصداع، أو أنّها تجعل الصداع لديك أسوأ فاستشيري طبيبك. وقد يساعدك أحياناً على أن تستعملي شريط حبوب تنظيم النسل الذي يحتوي على الأقل إمكانية من عدد الأيام غير الفاعلة، أو التي تلغي تماماً الأيام غير الفاعلة في دورة حبوب تنظيم النسل، أو شريطاً لاصقاً على البشرة يحتوي على هرمون الأستروجين خلال الأيّام غير الفاعلة لحبوب تنظيم النسل، أو حبوب تنظيم النسل التي تحتوي على البروجستيرون فقط أو أي نوع آخر من طرُق تنظيم النسل.

6- التغيّرُات الهرمونية: التي تُصيب جسم المرأة خلال الحمل، لا تؤدي أبداً إلى الصداع:

صحيح

خطأ

الجواب الصحيح هو "خطأ": ترتفع مستويات الأستروجين بسرعة في بداية الحمل وتبقى مرتفعة طوال فترة الحمل. وغالباً ما يتحسن الوضع لدى النساء اللواتي يشعرون بالصداع أو يختفي الصداع تماماً خلال أشهر الحمل. لكن نوبات الصداع التي تكون ناجمة عن التوتر نادراً ما تتحسن خلال الحمل. بعد الولادة، يحدث تناقص حاد في مستويات هرمون الأستروجين لدى المرأة، إضافةً إلى الضغط العصبي وعدم الانتظام في الأكل وقلة النوم، كلّ هذا يمكن أن ينتج عنه ظهور الصداع من جديد. إذا كنتِ تعانين نوبات الصداع خلال الحمل، فاسألي طبيبك حول إمكانيات العلاج. يمكن للعديد من أدوية الصداع أو آلام الرأس أن تكون ضارة بالنسبة إلى الجنين، كما يمكن أن تكون لها تأثيرات غير معروفة، خاصةً إذا تناولتها المرأة في وقت الإخصاب، أي لحظة الالتحام الناجح بين بويضة المرأة والحيوان المنوي للرجل. وعلى المرأة أن تحتاط كثيراً من الأدوية المسكّنة لآلام الرأس، حتى عندما تكون في مرحلة الرضاعة، خاصة أنّه في هذه الفترة ستكون أمام المرضعة طرُق أخرى للعلاج أكثر من تلك التي كانت مُتاحة لها أثناء الحمل.