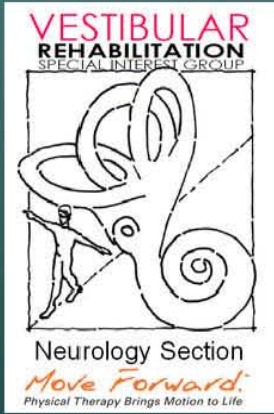


# الدوخة المرتبطة بأمراض الشقيقة

المؤلف: بريتا سميث، أخصائي علاج طبيعي

NeurologySection



## ما هي الدوخة المرتبطة بأمراض الشقيقة؟

كثير من الناس على معرفة بأمراض الشقيقة وهي الصداع النصفي الذي يجعل الشخص حساس للضوء والصوت. يرى الباحثون أن أمراض الشقيقة تحدث بسبب نقصان سريع في مجرى الدم إلى الدماغ الذي يُغيّر نشاط العصب في تلك المنطقة. أحياناً داء الشقيقة يحدث في منطقة الدماغ المسماة بالجهاز الدهليزي. هذا يمكن أن يُسبب دوخة، وغثيان الحركة، أو عدم الاتزان. ثم يصبح الدماغ حساساً جداً للإضاءة، والصوت، والحركة البصرية (النظر إلى الناس أو الأجسام المتحركة من حولك). وداء الشقيقة المتربط بالدوخة يمكن أن يحدث قبل، أو أثناء، أو بعد الصداع، أو حتى بدون صداع مطلقاً. الأعراض قد تدوم بين بضعة ساعات إلى أيام.

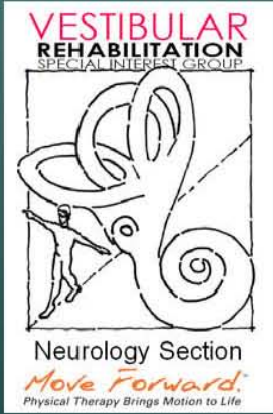
APTA

## لماذا أصاب بأمراض الشقيقة؟

الناس المصابون بأمراض الشقيقة في أغلب الأحيان هم أفراد من عائلة لها تاريخ مع أمراض الشقيقة، لذا قد يكون هناك سبب وراثي. قد تحدث النوبات بسبب منبهات معينة. المنبهات الشائعة هي الإجهاد أو الأطعمة معينة، أو التدخين، أو انخفاض سُكَّر الدم ، أو تغييرات هرمونية.

## ما هو العلاج للدوخة المرتبطة بأمراض الشقيقة؟

اكتشاف السبب الذي يحدث النوبة ويوقفه هو الهدف الأول للعلاج. المحافظة على الحمية وتقادي منبهات الغذاء الشائعة (مثل الكافيين والشوكولاته والجبن والنيون والأطعمة التي تحتوي على مادة (MSG) تعد طريقة فعالة للعديد من الناس. من المهم شرب كمية وافرة من الماء. وعمل التمارين لتقليل الضغط أمرا مستحسنا بشكل شائع. الارتجاع البيولوجي أو تقنيات تخفيض الإجهاد الأخرى قد تكون مفيدة في حالة عدم التمرن. النساء اللواتي يأخذن الاستروجين الفموي يجب أن يتكلمن مع طبيبهن حول خيارات العلاج الأخرى. الأدوية المتوفرة قد تمنع داء الشقيقة أو تقلل الأعراض بعد بدئهم.



## كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد في التخلص من الدوخة المرتبطة بأمراض الشقيقة؟

الفترة التي تتبع نوبات داء الشقيقة يمكن السيطرة عليها بطريقة أفضل، المعالج الطبيعي المتخصص في المعالجة الدهليزية قد يساعد على تحسين عدم الاتزان. يستعمل المعالجون الطبيعيون التمارين التي خصصت لزيادة السيطرة على التوازن. إن الهدف من العلاج أن يصبح المريض أقل حساسية إلى النشاطات التي تثير الدوخة، أو الغثيان، أو عدم الاستقامة. سيقوم الأخصائي الطبيعي المريض ويصمم برنامج معين من التمارين لزيادة تحمل الحركة والحالات المزعجة. التمارين المقدمة في نهاية المعالجة، هي لجعل المريض قادر أكثر على تحمل الوضع الطبيعي أو تحمل الكميات الطبيعية من الضوء، والأصوات، والنشاطات حولهم. وسيتخبر الأخصائي عملية التوازن أيضاً ويعلمك تمارين للمساعدة في تحسن الإحساس بالثبات في البيت والمجتمع.

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني

Translated by: Maha Almarwani

ما هو التنبؤ للاستشفاء؟

يتفاوت التنبؤ من شخص إلى آخر. في أغلب الأحيان يمكن أن تزود مجموعة من الأدوية المناسبة مع برنامج التمارين الفرصة الأفضل لتحسن.

## مصادر أخرى للإطلاع:

VEDA (Vestibular Disorders Association),

<http://www.vestibular.org>

[http://www.american-](http://www.american-hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html)

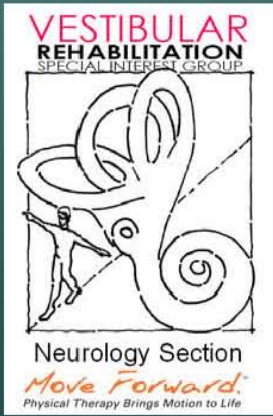
[hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html](http://www.american-hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html)

<http://www.dizziness-and-balance.com>

<http://emedicine.medscape.com/article/884136-overview>

<http://www.aafp.org/afp/20021201/2123.html>

 Neurology Section



 APTA