



الساطع وألم العضلات والشعور بالدوار..
- المرحلة الثالثة: وقد يستمر الصداع النصفي من 4 - 72 ساعة وقد يختفي الألم عند النوم وقد تظهر بعض الأعراض التالية بعد انتهاء ألم الصداع النصفي مثل: «زيادة الرغبة في تناول الطعام أو عدم الرغبة فيه وصعوبة التركيز والتعب والإرهاق وألم في العنق والعضلات بشكل عام». وحذر د. محمد من بعض العوامل التي قد تسبب خطرا مثل:
1- النساء معرضات أكثر من الذكور للإصابة بالشقيقة وخاصة وقت الطمث.
2- التعب والإرهاق النفسي «التوتر والقلق» والإرهاق العقلي والجسدي وقلة فترات النوم وعدم انتظامها، وعدم انتظام وجبات الطعام.
3- شرب الكحول والتدخين.
4- التغيير المفاجئ للضغط الجوي والطقس والوقت عند السفر والرحلات.
أو استنشاق بعض أنواع العطور الزيتية بسبب الحساسية.
5- تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على التيرامين «يوجد في الجبن القديمة والسلم المدخن وكبد الدجاج والتين وبعض أنواع البقوليات».
6- بعض المواد المضافة إلى الطعام مثل حامض النتريك «الملح»، وقلة مستوى الكافيين المعتاد تناوله يوميا.
7- تناول الأغذية والمشروبات التي تحتوي الكافيين مثل الشيكولاتة والقهوة والشاي وغيره.
8- التعرض للضوء الساطع وللضوضاء والإزعاج المستمر، وكذلك عامل الوراثة «وإن لم يتم التأكد منها بعد».
9- بعض الأدوية التي تحتوي على الكافيين أو الهرمونات «كحبوب منع الحمل» والأدوية الموسعة للأوعية الدموية «يحدث خلل في طبيعة عمل الدواء كأى عرض جانبي».

نوبات الصداع من أربع ساعات إلى ثلاثة أيام في حال لم يتم العلاج، وتظهر النوبات أكثر من مرة بالشهر أو مرتين بالسنة حسب الشخص، وقد تظهر أعراضها بشكل مفاجئ أو بوجود بعض العلامات تكون كإندار للشخص المصاب بها وهذا يختلف من شخص لآخر، ومن هذه العلامات يرى الضوء يلمع، وخطوط تبهر النظر بعدة أشكال، الحكمة والوخز في الذراعين أو الساقين، وقد يكون هناك عدم القدرة على الكلام والشعور بالوهن والعطش والنعاس، وهذه العلامات قد تظهر قبل الصداع بساعات أو بيوم. وينقسم داء الشقيقة إلى نوعين هما:

1- النوع الأول يسمى الشقيقة النمطية ويكون عبارة عن صداع مصحوب بعلامات تحذيرية «تغير في طبيعة الإبصار حيث يرى نجوما أو نقاطا سوداء» وأطلق عليها اسم الشقيقة النمطية غير المشهورة.
2- النوع الثاني ويكون بدون علامات تحذيرية وهو الشائع قد تستمر الشقيقة لفترات زمنية طويلة قد تصل إلى سنوات والتي يمكنها أن تؤثر في نمط حياة الأشخاص المصابين بها.
وأوضح د. محمد مكي أن العلامات التحذيرية التي تسبق الصداع النصفي مثل «تغير في المزاج والشعور بالتعب والشد العضلي والتثاؤب والرغبة في تناول الطعام» تحدث في ثلاث مراحل وتشمل:
- المرحلة الأولى: قد تستمر العلامات التحذيرية لمدة 15-30 دقيقة، وفيها يحدث تغير في طبيعة النظر وضعف العضلات والشعور بالخذلان.
- المرحلة الثانية: يبدأ الألم الناتج عن الصداع النصفي «الشقيقة» بعد ساعة من انتهاء العلامات التحذيرية وتشمل الأعراض التالية: غالبا ما يكون الألم على جانب واحد من الرأس وقد تشمل الرأس ككل ويتضمن الشعور بالألم شديد يوصف بالنقر أو النبض ويزداد مع الحركة، وقد تظهر بعض العلامات الأخرى مثل «الغثيان والقيء والإسهال والحساسية للضوء»