الكافيين وصداع الشقيقة: علاقة مُعقدة وغريبة!

عند تناول العلاقة بين الكافيين والشقيقة قد نتفاجأ من طبيعة هذه العلاقة، فتارة يكون الكافيين علاجاً للصداع النصفي او الشقيقة، وتارة أخرى يكون الكافيين نفسه محفزاً لها.

مصادر الكافيين:

1. القهوة والشاي.
2. بعض المشروبات المُصنعة، مثل: المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة.
3. الشوكولاتة بأنواعها، لا سيما الأنواع الداكنة منها.
4. بعض أنواع أدوية الصُداع.
5. بعض أنواع المكملات الغذائية المخصص لخسارة الوزن.

فمن فوائد الكافيين للصداع النصفي: انه يساعد على تخفيف نوبات الصداع النصفي، إذا أُخذ بانتظام وبكميات قليلة الى متوسطة حيث أن الكافيين قد يكون علاجاً للصداع النصفي الحاد، و قد يساعد تناول الكافيين مع بعض الأدوية المهدئة على علاج نوبات الشقيقة في بعض الحالات.

ومن أضرار الكافيين المتعلقة بالصداع النصفي: من الممكن أن يتسبب في تحفيز الإصابة بنوبات الصداع النصفي، لا سيما عند تناول كميات كبيرة من الكافيين تفوق الحد الطبيعي أو المُعتاد او في حالة عدم الحصول على الكافيين بالكميات التي اعتاد عليها الجسم.

كما يجب التنويه إلى أن الإفراط في تناول مصادر الكافيين قد تؤدي الى الإصابة بالقلق واضطرابات النوم، والتي تعد بدورها من محفزات الصداع النصفي.

ولتجنب العلاقة السلبية بين الكافيين والصداع النصفي، نوصي بما يأتي:

تحديد الكمية التي يتم تناولها من الكافيين يومياً، بحيث لا تتجاوز 150-200 ملليغرام يومياً، وهو ما يعادل 3 أكاوب من الشاي الأسود تقريبا او فنجان او إثنان من القهوة يومياً ، مع الانتباه إلى أن كمية الكافيين الموجودة في المشروب نفسه قد تختلف وحسب تركيز المواد المستعملة، والتي قد تختلف لذات المشروب من دولة لأخرى، فعلى سبيل المثال تحتوي مشروبات الكابتشينو التي يتم إعدادها في الولايات المتحدة الأمريكية على نسبة عالية من الكافيين مقارنةً بمشروبات الكابتشينو في الدول الأخرى.

ويجب الحرص على تناول الحصة المُعتادة من الكافيين بانتظام في حالة الأشخاص الذين يرغبون بالاستمرار في تناول الكافيين، فتناول ذات الكمية المُعتادة يومياً قد يُقلل من فرص الإصابة بالصداع النصفي والذي قد ينتج عن انسحاب الكافيين من الجسم.

وأخيراً، عدم التوقف عن تناول مصادر الكافيين بشكل مفاجئ ودون سابق إنذار، فالتوقف المفاجئ قد يحفز الإصابة بأعراض حادة ناتجة عن انسحاب الكافيين من الجسم، وهذه الأعراض تتضمن صداع الشقيقة.

الدكتور علي سمير الشكرجي

اختصاصي الامراض العصبية

تدريسي في كلية طب الموصل

