



بالنسبة للعديد من الأشخاص، يمكن أن تؤدي ليلة من شرب الكحول إلى صباح مؤلم بعد ذلك والتعرض للآثار المخيفة لصداع الكحول.

ما الذي يخبرنا به العلم عن هذه الظاهرة؟

ما الذي يسبب الأعراض النموذجية لصداع الكحول؟

وربما كان السؤال قديمًا قدم صداع الكحول نفسه - هل هناك أي علاجات حقيقية؟

ما هو صداع الكحول؟

يشير صداع الكحول إلى مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة الإفراط في تناول الكحول. تشمل الأعراض المعتادة التعب، والضعف، والعطش، والصداع، وآلام العضلات، والغثيان، وآلم المعدة، والدوار، والحساسية للضوء والصوت، والقلق، والتهيج، والتعرق، وزيادة ضغط الدم. يمكن أن تختلف فترة صداع الكحول من شخص لآخر.

ما أسباب أعراض صداع الكحول؟

هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تسهم في صداع الكحول:

- « **الجفاف الخفيف:** يثبط الكحول إطلاق فاسوبريسين، وهو هرمون يفرزه الدماغ ويرسل إشارات إلى الكلى مما يتسبب في احتفاظها بالسوائل. ونتيجة لذلك، يزيد الكحول من التبول وفقدان السوائل بشكل مفرط. والجفاف الخفيف الناتج عن هذا يسهم على الأرجح في أعراض صداع الكحول مثل العطش والإرهاق والصداع.
- « **اضطراب النوم:** قد ينام الأشخاص بشكل أسرع بعد شرب الكحول، لكن نومهم يكون متقطعًا، ويميلون إلى الاستيقاظ مبكرًا. ويساهم هذا في الإرهاق، فضلاً عن فقدان الإنتاجية.
- « **تهيج الجهاز الهضمي:** يهيج الكحول بطانة المعدة مباشرة ويزيد من إفراز الحمض. وقد يؤدي ذلك إلى الغثيان وعدم الراحة في المعدة.
- « **الالتهاب:** يزيد الكحول من الالتهاب في الجسم. يساهم الالتهاب في التوعك الذي يشعر به الأشخاص عندما يشعرون بالرغبة في التقيؤ، لذلك قد يلعب دورًا في أعراض صداع الكحول أيضًا.

« **التعرض للأستيتالدهيد:** يؤدي أيض الكحول، الذي يقوم به الكبد في المقام الأول، إلى تكوين مركب الأستيتالدهيد، وهو منتج ثانوي سام قصير الأجل، يساهم في التهاب الكبد والبنكرياس والمخ والجهاز الهضمي والأعضاء الأخرى.

« **الانسحاب المحدود:** عند شرب الكحول، قد يشعر الأفراد بأنهم أكثر هدوءًا واسترخاءً بل وحتى أكثر ابتهاجًا، لكن الدماغ يتكيف بسرعة مع تلك الآثار الإيجابية أثناء محاولته الحفاظ على التوازن. ونتيجة لذلك، عندما ينقضي هذا المفعول، قد يشعر الأشخاص بمزيد من القلق والضيق عما كانوا يشعرون به قبل شربهم له.

المواد الأخرى التي تساهم في أعراض صداع الكحول

الكحول هو المتهم الرئيس في التسبب بصداع الكحول، ولكن المكونات الأخرى للمشروبات الكحولية قد تساهم في أعراض صداع الكحول أو تجعل صداع الكحول أسوأ.

- « المتجانسات هي مركبات، بخلاف الكحول الإيثيلي، يتم إنتاجها أثناء التخمر. تساهم هذه المواد في مذاق ورائحة المشروبات الكحولية. قد تؤدي المشروبات الروحية الداكنة بدرجة أكبر، مثل البوربون، التي تميل إلى الاحتواء على مستويات أعلى من المتجانسات مقارنة بالمشروبات الروحية الصافية، إلى تفاقم أعراض صداع الكحول لدى بعض الأشخاص.
- « الكبريتيت عبارة عن مركبات تُضاف إلى النبيذ كمواد حافظة. الأشخاص الذين لديهم حساسية للكبريتيت قد يعانون من الصداع بعد شرب النبيذ.

نظرًا لاختلاف الأفراد عن بعضهم البعض، فمن الصعب التنبؤ بعدد المشروبات التي ستتسبب في صداع الكحول. في أي وقت يشرب فيه الناس حتى الثمالة، هناك احتمال أن يصابوا بصداع الكحول في اليوم التالي.
متى تكون ذروة صداع الكحول وكما من الوقت تدوم؟

تصل أعراض صداع الكحول إلى ذروتها عندما يعود تركيز الكحول في الدم في الجسم إلى الصفر تقريبًا. يمكن أن تستمر الأعراض لمدة 24 ساعة أو أكثر.

هل صداع الكحول خطير أم مؤلم فحسب؟

يمكن أن تكون نوبات صداع الكحول مؤلمة وخطيرة. أثناء صداع الكحول، يمكن أن يتأثر انتباه الشخص، وقدرته على اتخاذ القرار، والتنسيق العضلي كلها بالسلب. كما أن القدرة على أداء المهام المهمة، مثل القيادة أو تشغيل الآلات أو رعاية الآخرين يمكن أن تتأثر سلبيًا.

هل هناك أي علاجات لصداع الكحول؟

على الرغم من أن العديد من العلاجات لتخفيف حالات صداع الكحول موجودة على الإنترنت وفي وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أنه لم يثبت علميًا أن أيًا منها فعال. لا يوجد أي جرعة سحرية للتغلب على حالات صداع الكحول - ولا يمكن أن يساعدك سوى الوقت. يجب على الشخص أن ينتظر حتى ينتهي الجسم من التخلص من المنتجات

الثانوية السامة لتأبيض الكحول، وحتى يستعيد ترطيبه، وحتى تلتئم الأنسجة المتهيجة، وتعود قدراته المناعية ونشاط الدماغ إلى طبيعته. لا توجد طريقة لتسريع تعافي الدماغ من تعاطي الكحول - شرب القهوة، أو الاستحمام، أو تناول مشروب كحولي في الصباح التالي لن يشفي من صداع الكحول.

يتناول بعض الأشخاص مسكنات الألم التي تُباع بدون وصفة طبية (غالبًا أسيتامينوفين) قبل الذهاب إلى الفراش لتقليل حالات صداع الكحول.

من المهم إدراك أن الجمع بين الكحول والأسيتامينوفين يمكن أن يكون سامًا للكبد. مثل الكحول، يمكن لبعض مسكنات الألم التي تُباع بدون وصفة طبية، بما في ذلك الأسبرين والإيبوبروفين، أن تزيد من إفراز الحمض وتهيج بطانة المعدة. توخي الحذر عند استخدام هذه الأدوية قبل تناول الكحول أو بعده.

للمساعدة في تخفيف أعراض صداع الكحول، يلجأ بعض الأشخاص إلى المشروبات الرياضية الغنية بالإلكتروليت أو غيرها من المنتجات، أو حتى العلاجات الوريدية (IV)، في محاولة لعلاج اختلال توازن الإلكتروليت الناتج عن زيادة التبول وفقدان السوائل نتيجة الشرب. لم تكشف الأبحاث عن وجود علاقة بين مدى اضطرابات الإلكتروليت وشدة صداع الكحول، أو تأثير الإلكتروليتات المضافة على شدة صداع الكحول. بالنسبة لمعظم الأشخاص، يستعيد الجسم توازن الإلكتروليت بسرعة بمجرد أن تزول آثار الكحول.

وفي النهاية، فإن العلاج الوحيد المؤكد لصداع الكحول هو تجنب التعرض للإصابة به من خلال الشرب باعتدال أو عدم الشرب.

لمزيد من المعلومات، نفضّل زيارة: <https://www.niaaa.nih.gov>

الخرافات الشائعة حول صداع الكحول

الخرافة: هناك إجراءات معينة، مثل شرب القهوة أو الاستحمام، يمكن أن تمنع أو تعالج صداع الكحول.

الحقيقة: الطريقة الوحيدة لتجنب صداع الكحول تمامًا هي عدم شرب الكحول على الإطلاق أو تقليل كمية الكحول التي تتناولها إلى الحد الأدنى. لا يوجد علاج لصداع الكحول سوى الوقت.

الخرافة: سيؤثر ترتيب المشروبات على صداع الكحول - كما هو موضح في التعبير، "طالما تتناول الجعة قبل المشروبات الكحولية، أنت في الأمان."

الحقيقة: بشكل عام، كلما زادت كمية الكحول التي يشربها الشخص، ازدادت حالة صداع الكحول سوءًا. وهذا صحيح بغض النظر عما إذا كان الشخص يشرب البيرة أو النبيذ أو المشروبات الروحية المقطرة أو مزيج منها.

الخرافة: تناول مشروب كحولي في الصباح بعد ليلة من الشرب سيساعد على تجنب صداع الكحول - ويشار إلى هذا الفعل بالعامية "ستجد في الداء الدواء".

الحقيقة: في حين أن هذا قد يقلل مؤقتًا من بعض الأعراض، إلا أنه قد يساهم في إطالة فترة التوكل والأعراض الأخرى لصداع الكحول.



جرى تحديثه في مايو 2021



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860