

# تأثير الكافيين يفاقم الصداع والأرق والقلق لدى مرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير الكافيين يفاقم الصداع والأرق والقلق لدى مرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120120>

تخيل أنك تعاني من صداع مزمن، مصحوب بضبابية في الرؤية واضطرابات في النوم. قد يكون الحل الذي تلجأ إليه فنجان القهوة الصباحي هو في الواقع ما يزيد الأمور سوءاً. هذا ما كشفته دراسة حديثة أجراها باحثون حول تأثير استهلاك الكافيين على مرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب (IIH)، وهو اضطراب عصبي يؤثر على الرؤية ويسبب صداعاً شديداً.

## منهجية البحث

قام الباحثون في هذه الدراسة، التي شملت 179 مريضاً تم تشخيصهم بارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب، بتقييم العلاقة بين استهلاك الكافيين وشدة الصداع، وجودة النوم، والأعراض النفسية. تم جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة وملء المرضى لعدة نماذج تقييمية بعد شهر واحد من الزيارة الأولية. وشملت هذه النماذج: استبيان تكرار تناول الكافيين (C-FFQ) لتقييم كمية الكافيين المستهلكة، واختبار تأثير الصداع-6 (HIT-6) لقياس عبء الصداع، ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر-12 (DASS-12) لتقييم الصحة النفسية، ومؤشر شدة الأرق (ISI) لتقييم جودة النوم، والاستبيان الصحي القصير-12 (SF-12) لتقييم نوعية الحياة. تم تصنيف المرضى إلى ثلاث مجموعات: مستهلكون كثير للكافيين (يستهلكون 400 ملغ أو أكثر يومياً)، ومستهلكون قليل للكافيين (أقل من 400 ملغ يومياً)، وغير مستهلكين للكافيين على الإطلاق.

## النتائج

أظهرت النتائج أن المستهلكين الكثر للكافيين يعانون من معدلات أعلى بكثير من الوذمة الحليمية العصبية الشديدة (تورم العصب البصري)، وارتفاع ضغط السائل النخاعي، وجرعات أعلى من عقار الأسيتازولاميد (دواء يستخدم لخفض الضغط داخل الجمجمة) مقارنة بالمستهلكين القليل وغير المستهلكين للكافيين (قيمة الاحتمالية  $P < 0.001$ ). وهذا يشير إلى أن استهلاك الكافيين المفرط قد يرتبط بتفاقم أعراض المرض والحاجة إلى جرعات أعلى من الأدوية للسيطرة عليها.

ولعل الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن عبء الصداع كان أكبر بشكل ملحوظ بين المستهلكين الكثر للكافيين. فقد أبلغوا عن عدد أكبر من أيام الصداع شهرياً (20 يوماً مقابل 15 يوماً و 10 أيام للمجموعتين الأخريين)، ودرجات أعلى على مقياس الألم المرئي (9 مقابل 7 و 7)، ودرجات أعلى على اختبار تأثير الصداع-6 (66 مقابل 63 و 57) (قيمة الاحتمالية  $P < 0.01$  في جميع الحالات). وهذا يعني أن الكافيين لا يخفف الصداع لدى هؤلاء المرضى، بل على العكس، يزيد من حدته وتكراره.

بالإضافة إلى ذلك، أبلغ المستهلكون الكثر للكافيين عن نوعية حياة أقل في مجالي الصحة البدنية والعقلية وفقاً لنتائج الاستبيان الصحي القصير-12، ودرجات أعلى على مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر-12، ومؤشر شدة الأرق، مقارنة بالمستهلكين القليل وغير المستهلكين للكافيين (قيمة الاحتمالية  $P < 0.001$ ). وهذا يشير إلى أن استهلاك الكافيين المفرط قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية والنوم لدى مرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب.

## دلالات

تشير هذه الدراسة إلى أن استهلاك الكافيين المفرط يرتبط بتدهور عبء الصداع، وانخفاض نوعية الحياة، وزيادة الاضطرابات النفسية والنوم لدى مرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب. وهذا يمثل اكتشافاً مهماً، حيث أن العديد من المرضى يلجأون إلى الكافيين كطريقة لتخفيف الصداع، دون أن يدركوا أنه قد يكون له تأثير معاكس.

من المهم أن نلاحظ أن هذه الدراسة هي دراسة مقطعية (cross-sectional study)، مما يعني أنها لا يمكن أن تثبت علاقة سببية بين استهلاك الكافيين وتفاقم أعراض المرض. ومع ذلك، فإن النتائج تشير بقوة إلى أن تقليل أو تجنب الكافيين قد يكون مفيداً لمرضى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب. ينصح الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات، بما في ذلك التجارب السريرية العشوائية، لتأكيد هذه النتائج وتحديد الجرعة الآمنة من الكافيين لهؤلاء المرضى.

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع الضغط داخل الجمجمة مجهول السبب، قد يكون من المفيد التحدث مع طبيبهم حول استهلاكهم للكافيين وتقييم ما إذا كان من الضروري إجراء تغييرات في نمط حياتهم.

## Reference

Abdelghaffar M. (2025). *Impact of caffeine consumption on headache severity, sleep quality, and psychiatric symptoms in patients with idiopathic intracranial hypertension: a cross-sectional study*. The Journal of Headache and Pain, 27(1), 36-36.

DOI: [10.1186/s10194-025-02264-0](https://doi.org/10.1186/s10194-025-02264-0)