

النوم الكافي يخفف الصداع النصفي لدى المراهقين



تشير الأبحاث إلى أن بدء الدراسة في وقت متأخر قليلاً من الصباح يعود بفوائد صحية وأكاديمية لطلاب المدارس الثانوية الذين تميل الساعة الحيوية في الجسم لديهم إلى عادات التأخر في النوم والتأخر في النهوض. وجد الباحثون أن المراهقين الذين يعانون الصداع النصفي والذين تبدأ الدراسة في مدارسهم قبل الساعة 8:30 صباحاً يعانون 7.7 يوم صداع في المتوسط شهرياً. أفاد الباحثون في دراستهم التي نُشرت في مجلة «آلام الرأس والوجه» أن ذلك يقارب 3 أيام من الإصابة بالصداع أكثر من الإصابة التي تأتي في حال كان وقت الدراسة متأخراً قليلاً. تشير الأدلة إلى وجود علاقة بين النوم والصداع النصفي؛ حيث إن 8-12% من المراهقين يعانون هذا المرض؛ لعدم الحصول على قدر كافٍ من النوم، وعدم الحفاظ على جدول نوم منتظم قد يقلل من تكرار نوبات الصداع النصفي.