طبيبة تكشف تأثير الطقس الغائم على حدوث صداع الرأس

كشفت الأستاذة المساعدة في قسم أمراض العيون في المركز الطبي الجراحي الوطني في العاصمة الروسية موسكو، نينا بيروغوفا، سبب حدوث الصداع في الأيام التي تكون فيها السماء مليئة بالغيوم.

وأكدت بيروغوفا، أنه "في الأيام الملبدة بالغيوم أو الضباب، ينخفض مستوى الإضاءة بشكل حاد أمام العين، ويؤثر قلة الضوء سلبًا على العين وغالبًا ما يؤدي إلى الصداع".

وأضافت: "كل شخص لديه علاماته الخاصة بتعب العين، على سبيل المثال، عندما تشعر بالنعاس، أي أن العين تريد النوم، وليس الرأس، فعندما تستلقي وتغلق عينيك، يستمر الدماغ في العمل بنشاط. قد يسبب ذلك أيضا ألما في العين أو في الرأس".

وأوضح: "يجب تشغيل الإضاءة الاصطناعية لجعلها أكثر راحة للعيون، يوجد في جهاز الكمبيوتر أو الأدوات الذكية إضاءة خفيفة، لكنها غير مريحة للعيون إذا كانت الغرفة مظلمة وكان مصدر الضوء جهازًا واحدًا فقط".