طبيبة أعصاب تكشف الأسباب الرئيسية للصداع النصفي الصيفي

مع ارتفاع درجة حرارة الجو في فصل الصيف، يعاني البعض من الشعور بالصداع أو زيادة نوبات الصداع النصفي، فما أسباب صداع الصيف وهل يمكن تجنبه أو التقليل من مرات حدوثه؟

كشفت الدكتورة إليزافيتا بويكو، خبيرة طب الأعصاب في المركز الطبي الأوروبي، أن أسباب الصداع النصفي في الصيف، هي الضوء الساطع واحتباس الهواء وقلة استهلاك السوائل.

ووفقا للخبيرة الروسية، بحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية، فإن هذه العوامل الثلاثة هي السبب في الشعور بالصداع النصفي في أيام الصيف الحارة.

لذلك تنصح بعدم البقاء فترة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، مشيرة إلى أن استخدام النظارات الشمسية يخفف من أعراض الصداع النصفي المرتبطة بعدم تحمل ضوء الشمس الساطع.

وأشارت الطبيبة الروسية إلى نتائج دراسة علمية أجريت عام 2021، وكانت مكرسة لتحديد التأثير

الإيجابي للضوء الأخضر في حياة المرضى، الذين يعانون من الصداع النصفي.

وشددت على أنه بدلا من البقاء تحت أشعة الشمس، يُنصح بالتجوال في أماكن تظللها الأشجار الخضراء.

وقالت إن عدم تناول كمية كافية من السوائل يسبب الصداع النصفي، لذلك يجب شرب الماء ليس فقط عند الشعور بالعطش، بل بصورة منتظمة خلال النهار.

كما أشارت الخبيرة الروسية إلى أن احتباس الهواء "الخنقة" يسبب الصداع النصفي أيضا، لعدم وجود كمية كافية من الهواء النقي المتجدد.

لذلك يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ أو تشغيل مكيفات الهواء، بصورة دورية لمنع احتباس الهواء فيها، وللحصول على هواء نقي باستمرار.