

دراسة حديثة تكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم والصداع النصفي



وجدت دراسة أجراها باحثون من المعهد الوطني للصحة العقلية بالولايات المتحدة، أن سوء نوعية النوم، وكذلك نوعية النوم الأقل من المعتاد في الليلة السابقة، كانا مرتبطين بزيادة خطر الإصابة بالصداع النصفي في صباح اليوم التالي. كما ارتبط مستوى الطاقة الأقل من المعتاد في اليوم السابق بالصداع في صباح اليوم التالي.

وتبحث الدراسة المنشورة في مجلة "نيورولوجي" التابعة للأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب، الأربعاء، عن طرق للتنبؤ بشكل أكثر دقة بموعد حدوث الصداع النصفي، من خلال استخدام تطبيقات الهاتف المحمول عبر تتبع النوم ومستويات الطاقة والعواطف والتوتر لدى الأشخاص، بهدف تعزيز القدرة على منع هجمات الصداع النصفي.

وكانت نتائج الدراسة قد كشفت عن أن "هذه العوامل لم تؤد لزيادة خطر الإصابة بالصداع النصفي في فترة ما بعد الظهر أو في المساء. في حين، كانت المؤشرات الوحيدة للصداع الذي يحدث في فترة ما بعد الظهر أو المساء، هي زيادة مستويات التوتر أو وجود مستويات طاقة أعلى من المتوسط في اليوم

وقالت الباحثة الرئيسية الدراسة، كاثلين آر ميريكانجاس، من المعهد الوطني للصحة العقلية بالولايات المتحدة: "هذه الأنماط المختلفة للتنبؤ بالصداع في الصباح وفي وقت لاحق من اليوم تسلط الضوء على دور إيقاعات الساعة البيولوجية في الصداع". وأضافت: "قد تعطينا النتائج نظرة ثاقبة للعمليات الكامنة وراء الصداع النصفي وتساعدنا على تحسين العلاج والوقاية".

وشملت الدراسة "477" شخصاً تتراوح أعمارهم بين 7 و84 عاماً، بما في ذلك "291" مشاركة من الإناث. ومن خلال تطبيق على الهاتف المحمول، طُلب من المشاركين تقييم حالتهم المزاجية، ومقدار طاقتهم، وتوترهم، وشعورهم بالصداع أربع مرات يومياً لمدة أسبوعين. كما قاموا بتقييم جودة نومهم مرة واحدة يومياً، حيث ارتدى المشاركون أجهزة مراقبة النوم والنشاط البدني.

وقد أظهرت النتائج أن "ما يقرب من نصف المشاركين لديهم تاريخ من الصداع النصفي، وأن 59 في المائة منهم أصيبوا بنوبة صداع صباحية واحدة على الأقل في أثناء فترة الدراسة".

وكان الأشخاص الذين يعانون من ضعف جودة النوم لديهم احتمالات متزايدة بنسبة 22 في المائة في المتوسط، للإصابة بنوبة صداع في صباح اليوم التالي. كما ارتبط انخفاض جودة النوم المعتادة بزيادة احتمال الإصابة بنوبة صداع في صباح اليوم التالي بنسبة 18 في المائة. وبالمثل، ارتبط انخفاض المستوى المعتاد للطاقة في اليوم السابق باحتمال أكبر بنسبة 16 في المائة للإصابة بالصداع في صباح اليوم التالي.