

بحث طبي يؤكد أن الماء قد يكون العلاج الأمثل للصداع بدلاً من الأدوية!



ووجد استطلاع حديث أجرته "OnePoll" نيابة عن "Water Essentia" أن "الأشخاص يميلون إلى الوصول إلى الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية لعلاج الأعراض المرتبطة عادة بالجفاف، بدلاً من شربهم كوباً من الماء" بحسب موقع "bestlifeonline".

وأضاف "63% من الأشخاص يميلون إلى تناول مسكنات الألم عندما يشعرون بعدم الراحة، وهذا ما يفعله الكثيرين منهم لعلاج الصداع، بينما 43% من الناس إنهم يتناولون دواء لا يحتاج إلى وصفة طبية، فيما تبين أن 16% منهم فقط يتناولون كوباً من الماء كعلاج للصداع".

وتقول الدراسة: "لهذا يشير خبراء الصحة إلى أن الصداع والأعراض الشائعة الأخرى للجفاف يمكن تذكرها في كثير من الأحيان بشرب الماء".

ونوهت إلى أن "المشكلة الرئيسية تكمن في أن تناول مسكنات الألم للصداع دون فهم مصدر الألم يعني أنك تعالج الأعراض وليس سبب حدوثه".

وقالت الطبيبة دانا كوهين وهي المستشارة في "Advisor Wellness & Health Water Essentia": "في كثير من الأحيان عندما نشعر بالإرهاق أو ظهور صداع، نعتقد أننا بحاجة لتناول الطعام (أو الوصول إلى الدواء)، لكننا نحتاج حقا إلى شرب الماء".

وتابعت: "يتكهن الباحثون بأن هذه الآثار السيئة هي بمثابة نظام إنذار مدمج في عقلك، مما يوجهك إلى حقيقة أن جسمك يحتاج إلى الماء في أسرع وقت ممكن".

وتشمل الأعراض الشائعة للجفاف: الصداع والدوار وجفاف الفم أو الجلد والتعب والإمساك وعسر الهضم.