

نقص فيتامين "د" يرتبط بقوة بتكرار نوبات الصداع



الثلاثاء 17 يناير 2017 02:01 م

ومن خلال تحليل بيانات حوالي ألفين و600 رجل فنلندي، تتراوح أعمارهم بين 42 و60 عامًا، بالاعتماد على عينات من الدم وإجاباتهم على مجموعة من الأسئلة، توصل الباحثون إلى أن حوالي 70% من الرجال لديهم نقص حاد في فيتامين "د".

وتشير الدراسات إلى أن أولئك الذين يعانون من الصداع المتكرر، هم الأقل قضاء للوقت في الخارج، وهو ما يؤدي إلى تعرضهم أقل لأشعة الشمس، كما أن الأعراض التي يسببها نقص الفيتامينات من مشاكل النوم واضطرابات الجهاز العصبي وارتفاع ضغط الدم تؤدي بالضرورة إلى آلام الرأس والصداع بأشكاله

ووفقًا لـ "روسيا اليوم"، وجدت الدراسة أن الرجال الذين يعانون من الصداع المتكرر وتحدث لديهم مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، لديهم 15.3 نانوغرام/مل (38.3 نانومول/ليتر) من فيتامين "د"، مقارنة بنسبة 17.6 نانوغرام/مل (43.9 نانومول / ليتر) لدى الذين لا يعانون من الصداع المتكرر

أما الرجال الذين يبلغون مستويات منخفضة من الفيتامين "د" ولديهم معدلات أقل من 11.6 نانوغرام/مل (28.99 نانومول / ليتر)، فهم أكثر عرضة للصداع المتكرر مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات عالية، أي أكثر من 22 نانوغرام/مل (55 نانومول/ لتر).