

الرياضة تحارب الصداع النصفي



الثلاثاء 2 أبريل 2019 11:04 م

يعاني المصاب بالصداع النصفي (الشقيقة) آلاما شديدة تعيقه عن ممارسة حياته اليومية طبيعياً، لكن يمكن محاربة هذا الصداع بسلاح فعال هو الرياضة، وفقا لطبيب الأعصاب الألماني الدكتور سباستيان □

ويوضح طبيب الأعصاب أن الرياضة تعمل على تهدئة الجهاز العصبي المركزي وتثبيط الألم وهرمونات التوتر النفسي وزيادة إفراز هرمون الإندورفين الذي يساهم في الشعور بالراحة والتحسين □

وأضاف أن رياضات قوة التحمل تعد مناسبة لهذا الغرض، مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية، وكذلك تمارين الكارديو، أي التمارين على الأجهزة الرياضية مثل جهاز الركض الكهربائي، بمعدل لا يقل عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا مدة أربعين دقيقة في المرة الواحدة، في حين تعد الرياضات التنافسية غير مناسبة؛ نظرا لأنها تعزز فرص حدوث نوبات الصداع النصفي □

وإلى جانب الرياضة فإن النوم الجيد من 6 إلى 7 ساعات يوميا، وتجنب الضغوط والتوتر، وعدم التدخين، كلها أمور مهمة للوقاية من نوبات الصداع □