

دلیل تشدید شدن میگرن

علت بروز میگرن در تابستان نور شدید، احتباس هوا و مصرف کم مایعات است.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گفته دکتر الیزابت بویکو، متخصص مغز و اعصاب در مرکز پزشکی اروپا، علل بروز میگرن در تابستان نور شدید، احتباس هوا و مصرف کم مایعات هستند.

بنابراین، او توصیه می‌کند که برای مدت طولانی زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید و خاطرنشان می‌کند که استفاده از عینک آفتابی علائم میگرن مرتبط با عدم تحمل نور شدید خورشید را تسکین می‌دهد.

او گفت: عینک آفتابی صورتی یا نزدیک به آن قسمت آبی طیف نور خورشید که در برخی افراد باعث میگرن و سردرد می‌شود را مسدود می‌کند.

این پزشک روسی با اشاره به نتایج یک مطالعه علمی که در سال ۲۰۲۱ انجام شد و به تعیین تاثیر مثبت نور سبز بر زندگی بیماران مبتلا به میگرن اختصاص داشت، تاکید کرد: توصیه می‌شود افراد مبتلا به میگرن به جای ماندن در زیر نور آفتاب، به پرسه‌زنی در مکان‌هایی که در سایه درختان سبز قرار دارند، بپردازند.

بویکو گفت: ننوشیدن مایعات کافی باعث میگرن می‌شود. بنابراین، نه تنها زمانی که احساس تشنگی می‌کنید، بلکه باید به طور منظم در طول روز آب بنوشید.

این کارشناس روسی همچنین خاطرنشان کرد: احتباس هوای خفه نیز باعث میگرن می‌شود؛ زیرا هوای تازه و تجدیدپذیر کافی وجود ندارد. بنابراین اتاق‌ها باید با باز کردن پنجره‌ها یا روشن کردن سیستم‌های تهویه هوا به طور دوره‌ای تهویه شوند تا از احتباس هوا در آن‌ها جلوگیری شود.