

[این نوشیدنی از ایبوپروفن هم قوی‌تر است!](#)

نتایج مطالعات محققان آمریکایی نشان داد که نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه از مسکن‌هایی چون ایبوپروفن در تسکین حساسیت به درد ناشی از کمبود خواب موثرتر است.



نتایج مطالعات محققان آمریکایی نشان داد که نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه از مسکن‌هایی چون ایبوپروفن در تسکین حساسیت به درد ناشی از کمبود خواب موثرتر است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بررسی‌های محققان در مسیر اثبات این فرضیه نشان داد آن دسته از موش‌های آزمایشگاهی که کمبود خواب دارند نسبت به درد حساس‌ترند. آن‌طور که کلویی الکساندر مولف ارشد این پژوهش و روانشناس خواب می‌گوید: «به این نتیجه رسیدیم که کمبود خواب برای ۵ روز متوالی می‌تواند میزان حساسیت به درد را در موش‌های سالم تا حد قابل توجهی تشدید کند.»

وقتی این موش‌ها کمبود خواب داشته و بیش از قبل به درد حساس بودند، مسکن‌های رایجی چون مورفین تأثیر کمتری در تسکین درد در آنها داشتند. به این ترتیب پژوهشگران به موش‌ها کمی کافئین (بخوانید قهوه) خوراندند که از شدت این حساسیت کاست. کافئین موجود در قهوه همچنین باعث ترشح هورمون شادی آور دوپامین در موش‌ها شد که آن نیز تا حد زیادی حس درد را فرو نشاند.

ایرنا: محدودیت‌های استفاده از این روش در آن است که نوشیدن قهوه تنها در افرادی که کمبود خواب دارند نقش مسکن را ایفا می‌کند. علاوه بر این، حتی اگر نوشیدن این ماده بتواند در کوتاه مدت به کاهش درد کمک کند، تنها راه برای برخورد با کمبود خواب و حساسیت به درد ناشی از آن این است که خواب کافی داشته باشید.

جزئیات بیشتر درباره این پژوهش در مجله Nature Medicine منتشر شده است.