

ورزش به کاهش سردردهای میگرنی کمک می‌کند

دانشمندان دریافته اند ورزش منظم می تواند مانند استراحت درمانی و مصرف داروهای رایج به پیشگیری از بروز سردردهای میگرنی کمک کند.



جام جم آنلاین: دانشمندان دریافته اند ورزش منظم می تواند مانند استراحت درمانی و مصرف داروهای رایج به پیشگیری از بروز سردردهای میگرنی کمک کند.

به گزارش دلی میل، تمامی این سه درمان می توانند تعداد حملات میگرنی را در برخی زنان به يك سوم کاهش دهند.

دانشمندان دانشگاه گوتنبرگ در سوئد دریافتند انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری سه بار در هفته، می تواند چنین تاثیر بالقوه ای داشته باشد.

دکتر 'اما وارکی' مجری این تحقیقات 91 زن 18 تا 65 ساله را در يك کلینیک سردرد در سوئد مورد بررسی قرار داد. این بیماران با و بدون پیش درآمد، به میگرن مبتلا بودند و سردردهای میگرنی دو تا هشت بار در ماه به سراغ آنها می آمد.

تحقیقات پیشین نشان داده بود که استراحت درمانی و مصرف دارو می تواند از بروز سردردهای میگرنی پیشگیری کند. تحقیقات جدید حاکی از آن است که ورزش نیز به همین اندازه موثر است.

به گفته وارکی نکته جالب این پژوهش این بود که تغییر در تعداد حملات میگرنی تقریباً مشابه هر سه این شیوه های درمانی بود.

به گفته وی راهبرد غیر دارویی می تواند گزینه ای برای درمان پیشگیرانه میگرن در بیماران باشد که درمان دارویی روزانه در مورد آنها موثر نیست و یا خواهان چنین درمانهای دارویی نیستند.

این پژوهشگر می گوید داروی topiramate بهترین دارو برای کاهش شدت سردرد های میگرنی است. با این حال این دارو عوارض جانبی مانند بی حسی، افسردگی و سرگیجه را در پی دارد.

هیچ يك از زنان در گروه استراحت درمانی و یا گروه ورزش عوارض جانبی را گزارش نکردند اما هشت زن یا يك سوم زنان گروه دارو درمانی topiramate دچار عوارض جانبی شدند.