

خواب موثرتر از انواع مسکن‌ها است

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد دو ساعت بیشتر خوابیدن در هنگام شب می‌تواند میزان حساسیت نسبت به درد را کاهش داده و از مسکن‌های قوی تاثیرگذارتر باشد.



مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد دو ساعت بیشتر خوابیدن در هنگام شب می‌تواند میزان حساسیت نسبت به درد را کاهش داده و از مسکن‌های قوی تاثیرگذارتر باشد.

به گزارش تلگراف، دانشمندان دانشگاه تروندهایم نروژ اعلام کردند 10 ساعت خواب شبانه به جای هشت ساعت خواب توصیه شده می‌تواند در کاهش دادن درد موثرتر از کودئین عمل کند.

محققان با مطالعه بر روی 18 داوطلب طی چهار شب متوالی دریافتند داوطلبانی که شبها 10 ساعت می‌خوابند می‌توانند 25 ثانیه بیشتر از افرادی که هشت ساعت می‌خوابند انگشت خود را بر روی منبع حرارت نگه دارند. این یافته همچنین نشان می‌دهد تاثیر دو ساعت خواب بیشتر از تاثیر تجویز 60 میلی‌گرم کودئین بوده است.

نتیجه این مطالعه به همراه نتایج مطالعات قبلی نشان می‌دهد افزایش حساسیت به درد در افراد خسته در نتیجه کم‌خوابی به وجود می‌آید. به گفته محققان این نتایج به اهمیت خواب کافی در درمان بسیاری از دردهای مضمّن و یا برای آماده‌سازی بیماری پیش از جراحی تاکید دارد.

مطالعات پیشین نشان داده بودند کم‌خوابی در زنان با دردهای مضمّن در ارتباط است و محققان بر این باورند مطالعه اخیر تنها مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد خوابیدن بیشتر از حد توصیه شده می‌تواند میزان حساسیت نسبت به درد را در افراد کاهش داده و حتی موثرتر از کودئین عمل کند.