

تبريد الرأس يجنبك الأرق



الثلاثاء 14 يونيو 2011 12:06 م

14/06/2011

كشفت باحثون أن مصابين بالأرق ناموا بسرعة واستمتعوا بليلة هادئة بعد تجهيزهم بقلنسوات خاصة بها ماء باردٍ ويعتقد الخبراء أن خفض درجة حرارة الدماغ تبطئ نشاطه ثم تساعد على الراحة

وأشارت ديلي تلغراف إلى أن المختصين يأملون أن يمكن هذا الابتكار من إثبات فعالية علاج المؤرقين بدون الحاجة إلى الحبوب المنومة

وقال الدكتور إريك نوفزينغر -الذي قاد البحث في كلية طب جامعة بيتسبرغ بولاية بنسلفانيا الأمريكية- إن "أهم نتيجة من هذه الدراسة هي إمكانية الحصول على تأثير مفيد من نوم المرضى المؤرقين عن طريق آلية آمنة وغير صيدلانية يمكن جعلها متاحة على نطاق واسع لكي يستخدمها المصابون بالأرق

ويشار إلى أن الاستقلاب (التمثيل الغذائي) في منطقة من الدماغ تعرف باسم القشرة الأمامية يتباطأ أثناء النوم لكن هذه العملية تزيد في المصابين بالأرق

وقد قام الباحثون بتجربة لمعالجة مرضى قلقين بحفز ما يعرف بخفض الحرارة الدماغية لتبريد المخ ومن ثم إبطاء نشاطه

واختاروا 12 شخصا مصابين بأرق -غير مترتبطين بأي حالات أخرى- و12 آخرين مراقبين صحيا وتم تجهيزهم جميعا بقلنسوات بلاستيكية طرية احتوت على أنابيب مليئة بالماء تدور بسرعات مختلفة

ووجدوا أن المصابين بالأرق استغرقوا 13 دقيقة ليناموا، وهو زمن أقل من تجربة الـ16 دقيقة التي استغرقها المراقبون صحيا، بينما نامت المجموعتان نحو 89% من الزمن الذي قضياه في السرير

وأضاف الدكتور نوفزينغر أن العلاج الطبي الأولي للأرق كان الحبوب المنومة، ومع ذلك لم يشعر بالرضا سوى نحو 25% من المرضى الذين يستخدمون هذه العلاجات، مشيرا إلى مخاوف تتعلق بآثار جانبية واحتمال الاعتماد على الحبوب لمساعدتهم في النوم ليلا

وقال إن هناك فجوة كبيرة بين ما يبحث عنه المرضى المؤرقون لمساعدتهم وما هو متاح حاليا لكن الدراسة تفتح آفاقا لطريقة جديدة وآمنة وأكثر طبيعية لتحقيق نوم مجدد للصحة في العناية بالأرق .

ديلي تيلغراف