

هل تساعد القهوة على علاج الصداع؟



السبت 16 نوفمبر 2019 12:11 م

للحقيقة العديد من الفوائد والأضرار على حد سواء وفي هذا الصدد، قال العديد من الأشخاص إنهم يعانون من صداع عندما لا يشربون القهوة، في حين يعتبر البعض الآخر أن جرعة من الكافيين من شأنها أن تخفف من الصداع فما هو التأثير الحقيقي للكافيين؟

وقالت الكاتبة، ماريا سانشير مونجي، في تقريرها الذي نشرته مجلة "كويديتي بلوس" الإسبانية، إن منسقة مجموعة دراسة الصداع في الجمعية الإسبانية لطب الأعصاب، سونيا سانتوس، تؤكد وجود صلة بين الصداع والكافيين، خاصة أنه يستخدم كمكون للأدوية التي تخفف الألم.

ومن المعروف أن إضافة 100 مليغرام من الكافيين إلى جرعة قياسية من المسكنات من شأنه أن يحسن من قدرة المسكن على تخفيف الألم.

بالمقابل قال منسق وحدة الصداع في قسم الأمراض العصبية في مستشفى لا في فالنسيا، صموئيل دياث، إن أطباء الأعصاب لا يوصون بتناول الكافيين كعلاج للصداع، لأنه يمكن أن يتداخل مع الأدوية الأخرى التي يصفونها.

ونوهت الكاتبة بأنه لا بد من توخي الحذر من الاستهلاك المفرط للكافيين، فصحح أن استهلاكه بكميات صغيرة يمكن أن يساعد في السيطرة على نوبة الصداع النصفي، ولكن في المقابل يمكن أن يسبب استهلاك هذه المادة بكميات كبيرة أضرارا عدة، على غرار اضطرابات في النوم والتوتر وعدم انتظام دقات القلب، وهو ما يتوقف على ضعف أو حساسية كل شخص.

من جهة أخرى، أضاف اختصاصي الأعصاب أنه عندما يتوقف الاستهلاك المفرط للمسكنات والكافيين، يكون خطر الصداع المرتد مرتفعا للغاية، وبالتالي ينبغي التخلص منه تدريجيا.

ورغم أنه يمكن أن يكون الاستهلاك المعتدل من القهوة مفيدا، فإن استهلاك الكافيين بكميات كبيرة لا يعد علاجاً فعالاً للصداع.

في المقابل هناك بعض الاستثناءات، وفي هذا الصدد أفادت سانتوس بأن هناك أنواعا أخرى من الصداع، على غرار الصداع الناجم عن انخفاض ضغط السائل النخاعي، حيث يمكن استخدام جرعات من الكافيين تتراوح بين 200 و300 مليغرام كل ثماني ساعات أو 12 ساعة كما يمكن استخدامه في حالات صداع النوم أو إنذار الصداع، إذ يمكن تناول كميات من مستحضرات الكافيين أو القهوة، أي 40 أو 60 مليغراما بالنسبة للكافيين فضلا عن كوب أو كوبين من القهوة ومن المفارقات أن الكافيين لدى هؤلاء المرضى لا يؤدي إلى الإصابة بالأرق.

حرمان

وأورد دياث أن العديد من المرضى يعانون من صداع بسبب الحرمان من القهوة، وهو أحد أسباب ما يُعرف باسم الصداع النصفي في نهاية الأسبوع، الذي يحدث عادة عن طريق التوقف عن شرب القهوة يومي السبت والأحد وبشكل عام، يؤثر تغيير روتين الوجبات وتناول القهوة أو النوم، بشكل سلبي على الأشخاص الذين يعانون من صداع نصفي.