



## هل للعلكة علاقة بآلام الرأس والصداع النصفي؟

يساعد التوقف عن المضغ بالنسبة لمن يمضغون العلكة باستمرار ويعانون من الصداع، على حل نسبة كبيرة جداً من الحالات حسب دراسة نشرت على [مجلة طب الأعصاب عند الأطفال](#).



science.ma

وقد أجريت هذه الدراسة من طرف ناثان فاتيمبرغ وزملائه، وشارك فيها قرابة 30 طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 19 عاماً، يمضغون العلكة ويعانون من ارتفاع ضغط الدم ومن آلام الرأس والصداع النصفي، حيث عرفت نسبة 87% تحسناً كبيراً بعد مرور شهر دون مضغ العلكة، كما أفاد 19 مستفيداً بتوقف آلام الصداع بشكل كلي.

وقد أفاد الـ26 مشاركاً الذين وافقوا على العودة إلى العلكة لاختبار هذه النتائج، أفاد جميعهم بعودة الصداع بعد مرور أسبوعين.

وكانت دراسة سابقة قد اقترحت بأن آلام الرأس ترتبط بالضغط المفروضة على المفصل الفكي-الصدغي. بينما اشتبهت دراسة أخرى في أن يكون الأسبرتام (وهو أحد أرخص أنواع السكر الصناعي) هو المسبب للصداع، وأشار الباحث إلى أنه إذا كان الأسبارتام هو سبب حالات الصداع المتصلة بالعلكة، فسنجد كذلك العديد من أنواع الصداع المتعلقة بالمشروبات الغازية منزوعة السكر!

المصدر: [psychomedia](#)