



راهکاری برای کاهش شدت سردردهای میگرنی

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد تمرینات هوازی با شدت بالا می‌تواند شدت و مدت سردردهای میگرنی را در زنان کاهش دهد.

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد تمرینات هوازی با شدت بالا می‌تواند شدت و مدت سردردهای میگرنی را در زنان کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، میگرن یک اختلال عصبی – عروقی مربوط به عصب تریژمینال با اختلال در ساقه مغز است. سردرد میگرن به علت مزمن بودن و شیوع بالا، آثار بسیاری را برای فرد بیمار، خانواده و اجتماع در پی دارد؛ افسردگی، خستگی مزمن، غیبت از کار و ناتوانی، مشکلات خانوادگی و وابستگی دارویی، برخی از مشکلات روانی – اجتماعی این سردردهای مزمن است.

فعالیت بدنی به عنوان یک پاسخ موثر در درمان بسیاری از بیماری‌ها شناخته شده است؛ به طوری که تعدادی از پزشکان، فعالیت بدنی را برای هر دو نوع سردرد تنشی و میگرن پیشنهاد کرده‌اند و از آن جایی که پاتوفیزیولوژی این دو نوع سردرد متفاوت است، پاسخ به فعالیت بدنی ممکن است به تمایز بین آن‌ها کمک کند. محققان در پژوهشی با عنوان «تاثیر تمرین هوازی شدید بر شاخص‌های میگرنی و بهبود کیفیت زندگی در زنان مبتلا به میگرن» این موضوع را بررسی کرده‌اند.

در این پژوهش که توسط زهرا پیرو و عبدالحسین پرنو از دانشکده علوم ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه و پیام ساری اصلانی، از گروه نورولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و همچنین رسول اسلامی از دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی انجام شده، آمده است: «پژوهش حاضر یک کارآزمایی بالینی به روش تصادفی کنترل شده و از نوع مطالعات نیمه تجربی و کاربردی با دو گروه طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است که در سال ۱۳۹۴ در میان جامعه بیماران میگرنی شهر کرمانشاه انجام گرفته است.»

با توجه به معیارهای ورود به پژوهش، ۲۰ بیمار میگرنی زن غیرورزشکار از جامعه بیماران میگرنی که بیماری آن‌ها توسط پزشک مغز و اعصاب تایید شده و با تکمیل رضایت‌نامه کتبی و نیز تایید کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در این پژوهش شرکت کرده بودند، انتخاب شدند. این بیماران به طور تصادفی در دو گروه گواه و تمرین هوازی با شدت بالا قرار گرفتند که پس از پایان دوره، ۹ نفر از گروه گواه و ۹ نفر از گروه تمرینی توانستند دوره را به پایان برسانند.

با توجه به آن چه در این مقاله آمده است، پروتکل اجرایی اصلی این پژوهش به مدت چهار ماه به طول انجامید. یک ماه قبل و بعد از پروتکل تمرینی، شاخص‌های سردرد میگرن شامل دفعات، مدت و شدت حملات مورد ارزیابی قرار گرفت. علاوه بر این، ۴۸ ساعت قبل و بعد از پروتکل تمرینی، کیفیت زندگی و فاکتورهای ترکیب بدنی اندازه‌گیری شد.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: «یافته‌ها نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی با شدت بالا باعث کاهش معنادار شاخص‌های سردرد میگرنی و بهبود کیفیت زندگی و افزایش آمادگی هوازی بیماران مبتلا شد. از نتایج مهم پژوهش حاضر، کاهش شاخص‌های سردرد میگرنی در زنان مبتلا به میگرن مورد مطالعه بود، به طوری که پس از هشت هفته تمرین هوازی با شدت بالا، شدت سردردهای میگرنی ۳۵.۳۷ درصد، مدت سردردهای میگرنی، ۴۶.۰۷ درصد و تکرار سردردهای میگرنی ۵۶.۹۴ درصد کاهش یافت.»

در این پژوهش آمده است: «یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد در صورتی که برنامه‌های ورزشی با در نظر داشتن گرم کردن و سرد کردن مناسب و توسط متخصصان ورزشی و همکاری پزشک معالج طراحی شود، تمرینات هوازی با شدت بالا، نه تنها سردردها را تشدید نمی‌کند بلکه فواید قابل توجهی را برای افراد مبتلا به میگرن به همراه خواهد داشت.»

این پژوهش در سی و سومین شماره نهمین دوره نشریه فیزیولوژی ورزشی که متعلق به پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی است منتشر شده است.