



کاهش سردردهای میگرنی با کمک یک اپلیکیشن تلفن همراه!

پژوهشگران آمریکایی، نوعی اپلیکیشن طراحی کرده‌اند که می‌تواند تا حدودی به کاهش سردرد افراد مبتلا به میگرن کمک کند.

پژوهشگران آمریکایی، نوعی اپلیکیشن طراحی کرده‌اند که می‌تواند تا حدودی به کاهش سردرد افراد مبتلا به میگرن کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهش جدید "دانشگاه نیویورک" (NYU) نشان می‌دهد افراد مبتلا به میگرن که حداقل دو بار در هفته از یک اپلیکیشن تلفن همراه استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند سردرد خود را تا حدودی کاهش دهند.

این اپلیکیشن موسوم به "RELAXaHEAD" که ابداع پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک است، بیماران را با روش "آرمیدگی پیش رونده عضلانی" (PMR) راهنمایی می‌کند. آرمیدگی پیش رونده عضلانی، روشی غیر دارویی برای آرمیدگی عمیق عضلانی است که تنش عضلانی را واکنش روان شناختی بدن نسبت به اضطراب و افکار پریشان کننده می‌داند و باور دارد که تنش و اضطراب می‌تواند آرمیدگی عضلانی را از بین ببرد.

پژوهشگران در این بررسی، ابتدا اثر بالینی اپلیکیشن RELAXaHEAD را بر درمان میگرن ارزیابی کردند و استفاده از آن را با نظارت پزشک، به درمان‌های استاندارد میگرن افزودند.

"میا مینن" (Mia Minen)، متخصص علوم اعصاب دانشگاه نیویورک و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: پژوهش ما نشان می‌دهد شاید بیماران بتوانند خودشان رفتاردرمانی را در صورت امکان دنبال کنند و آن را انجام دهند. لازم است که پزشکان در روش‌های درمان میگرن، تجدید نظر داشته باشند زیرا بسیاری از درمان‌های تأیید شده کنونی، برای سبک‌های گوناگون زندگی پاسخگو نیستند.

وی افزود: نشانه‌های میگرن، از سطح متوسط تا شدید دسته بندی می‌شوند و سردرد همراه با تهوع و حساسیت به نور و صدا را در بر می‌گیرند. پزشکان معمولاً برای افراد مبتلا به میگرن، داروها و رفتار درمانی را تجویز می‌کنند اما بیماران اغلب به توصیه پزشک گوش نمی‌دهند و برنامه درمان خود را پیگیری نمی‌کنند.

پژوهشگران برای اطمینان از کارایی اپلیکیشن RELAXaHEAD پنجاه و یک فرد مبتلا به میگرن را مورد بررسی قرار دادند. آنها از شرکت کنندگان خواستند تا برای ۹۰ روز این اپلیکیشن را به کار ببرند و توالی و شدت سردردهای خود را نیز ثبت کنند. اپلیکیشن طی دوره آزمایشی، مدت زمان استفاده از روش آرمیدگی پیش رونده عضلانی را نیز در بیماران ردیابی کرد.

شرکت کنندگان به طور متوسط، ۱۳ روز در ماه سردرد داشتند. ۳۹ درصد آنها از اضطراب و ۳۰ درصد نیز از افسردگی رنج می‌بردند. آرمیدگی پیش رونده عضلانی با استفاده از اپلیکیشن توانست پس از شش هفته، سردرد شرکت کنندگان را تا ۵۱ درصد و پس از سه ماه تا ۳۹ درصد کاهش دهد.

پژوهشگران در حال حاضر قصد دارند روش‌هایی را ارائه دهند تا شرکت کنندگان را به شرکت در جلسات بیشتر تشویق کنند و اپلیکیشن را در آزمایش‌های بالینی به کار ببرند.

مینن ادامه داد: این پژوهش نشان می‌دهد که فناوری‌های مربوط به تلفن همراه می‌توانند نقش مؤثری در آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای کاهش میگرن داشته باشند.

این پژوهش در مجله آنلاین "Nature Digital Medicine" منتشر شد.