

مقابله با پیری از راه "قلقلک درمانی"!

پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدید خود دریافتند که می‌توان با استفاده از یک جریان الکتریکی ملایم که احساسی مانند قلقلک را منتقل می‌کند، به بهبود سلامت روحی و جسمی افراد مسن کمک کرد.



پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدید خود دریافتند که می‌توان با استفاده از یک جریان الکتریکی ملایم که احساسی مانند قلقلک را منتقل می‌کند، به بهبود سلامت روحی و جسمی افراد مسن کمک کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از وب سایت رسمی دانشگاه لیدز، پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که قلقلک دادن گوش با یک جریان ملایم الکتریکی می‌تواند تعادل "دستگاه عصبی خودگردان" (ANS) را تا حدودی بازگرداند.

دانشمندان در بررسی‌های خود دریافتند که یک درمان مختصر روزانه به مدت دو هفته می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روحی منجر شود و زندگی، روحیه و خواب بهتری را به ارمغان بیاورد. در این درمان موسوم به "تحریک عصب واگ از طریق پوست" (tvNS)، جریان الکتریکی ملایمی به گوش‌ها منتقل می‌شود که دردی به همراه ندارد. این جریان، سیگنال‌هایی را از عصب واگ به سیستم عصبی بدن منتقل می‌کند.

این پژوهش که در دانشگاه "لیدز" (University of Leeds) انگلستان صورت گرفته، درمانی را پیشنهاد می‌دهد که می‌تواند به کند شدن یکی از اثرات مرتبط با افزایش سن کمک کند. این روش می‌تواند از افراد مسن در برابر مشکلات وخیمی مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی که با افزایش سن پیش می‌آیند، محافظت کند. پژوهشگران باور دارند که درمان با این روش می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا با بررسی سیستم کنترل داخلی بدن، سلامتی خود را به دست بیاورند.

دکتر "بیاتریس برترتون" (Beatrice Bretherton)، پژوهشگر دانشگاه لیدز گفت: گوش، مانند دروازه‌ای است که می‌توان از آن، برای بازگرداندن تعادل متابولیک بدن استفاده کرد. با استفاده از این روش، دیگر نیازی به روش‌های درمانی تهاجمی نخواهد بود. ما برای بررسی‌های بیشتر در مورد اثرات تحریک روزانه گوش، مشتاق هستیم زیرا تاکنون، واکنش‌های قابل توجهی در این زمینه مشاهده کرده ایم.

دستگاه عصبی خودگردان چیست؟

دستگاه عصبی خودگردان، بسیاری از عملکردهای بدن از جمله هضم غذا، تنفس، ضربان قلب و فشار خون را که نیازی به فکر آگاهانه ندارند، کنترل می‌کند.

رشته‌های عصبی حرکتی دستگاه عصبی خودگردان، از رشته‌های عصبی پاراسمپاتیک و رشته‌های عصبی سمپاتیک تشکیل شده‌اند که برای رسیدن به تعادل در فعالیت، با یکدیگر همکاری می‌کنند. رشته‌های سمپاتیک، به بدن کمک می‌کنند تا برای واکنش فیزیولوژیک جنگ یا گریز آماده شوند؛ در حالی که رشته‌های پاراسمپاتیک، برای فعالیت‌های مربوط به استراحت و هضم، ضروری هستند.

هنگامی که بدن پیر می‌شود و به مقابله با بیماری‌ها می‌پردازد، تغییراتی در تعادل آن پیش می‌آید که یکی از آنها، آغاز تسلط رشته‌های سمپاتیک است. این عدم تعادل موجب می‌شود که بدن بیشتر مستعد بیماری‌های جدید باشد و با افزایش سن، عملکردهای مرتبط با سلامتی کاهش یابند.

پزشکان، مدت‌ها سعی داشته‌اند از جریان‌های الکتریکی برای تحت تاثیر قرار دادن سیستم عصبی استفاده کنند. عصب واگ، عصب اصلی در سیستم پاراسمپاتیک است و پژوهش‌های پیشین، احتمال استفاده از روش تحریک عصب واگ را در درمان افسردگی، صرع، اضافه وزن، سکته، وزوز گوش و بیماری‌های قلبی مورد بررسی قرار داده‌اند. در هر حال، این نوع از تحریک، به عمل جراحی نیاز دارد تا الکترودها در ناحیه گردن کاشته شوند؛ در نتیجه هم هزینه و هم عوارض جانبی را به همراه دارند.

پژوهش جدید دانشگاه لیدز نشان می‌دهد که می‌توان گروهی از عصب‌های واگ را که در قسمت‌های خاصی از

گوش خارجی و در زیر پوست قرار گرفته اند، بدون جراحی تحریک کرد.

بررسی های پیشین پژوهشگران لیدز حاکی از این بود که به کار بردن محرک های مختصر الکتریکی در عصب واگ گوش می تواند تعادل دستگاه عصبی خودگردان را در یک فرد 30 ساله سالم بهبود ببخشد. دریافت این محرک های الکتریکی، احساسی مانند قلقلک را منتقل می کند.

پژوهشگران دیگر در سراسر جهان، در حال حاضر سعی دارند بفهمند که آیا تحریک عصب واگ از طریق پوست می تواند درمانی برای مشکلات گوناگون از جمله بیماری های قلبی و روحی باشد یا خیر.

یکی از شرکت کنندگان این آزمایش که 70 سال دارد، پس از پشت سر گذاشتن این درمان گفت: من از شرکت کردن در این آزمایش جالب خوشحال شدم زیرا این روش به من کمک کرد تا مراقب سلامتی خود باشم. این آزمایش، پروژه شگفت انگیزی بود و افتخار می کنم که بخشی از آن بودم.

پژوهشگران در این آزمایش، افراد بالای 55 سال را که تعادل دستگاه عصبی خودگردان آنها کمتر بود، مورد بررسی قرار دادند. در این آزمایش، 29 داوطلب سالم که بالای 55 سال داشتند، شرکت کردند و تحریک عصب واگ از طریق پوست، به مدت دو هفته و روزانه به مدت 15 دقیقه روی آنها انجام شد.

این روش درمانی توانست فعالیت رشته های پاراسمپاتیک را افزایش و فعالیت رشته های سمپاتیک را کاهش دهد و بدین ترتیب، تعادل را در دستگاه عصبی خودگردان برقرار کند. برخی از شرکت کنندگان پس از طی کردن دوره درمان، بهبودی هایی را در الگوهای روحی و خواب خود گزارش دادند.

برقراری این تعادل می تواند سلامتی را به افراد مسن بازگرداند و به افرادی که به اختلالات گوناگون از جمله بیماری های قلبی و روحی مبتلا هستند، کمک کند. بهبود تعادل در دستگاه عصبی خودگردان می تواند خطر مرگ را نیز برطرف کند و نیاز به بستری شدن در بیمارستان را نیز کاهش دهد.

پژوهشگران دریافتند افرادی که بیشترین عدم تعادل را در آغاز بررسی داشتند، بیشترین بهبودی را پس از دریافت درمان تجربه کردند. آنها باور دارند که در آینده، امکان شناسایی افرادی که امکان بهبودی آنها بیشتر است نیز وجود خواهد داشت.

دکتر "سوزان دوچارز" (Susan Deuchars)، یکی از نویسندگان این پژوهش گفت: ما باور داریم تحریک عصب واگ از طریق پوست می تواند تفاوت قابل توجهی در زندگی افراد ایجاد کند و امیدواریم که بتوانیم از این روش، در پژوهش های بیشتری استفاده کنیم و آن را برای درمان چند نوع اختلال به کار ببریم.

از آنجا که این پژوهش، شرکت کنندگان کمی را در مدت کوتاهی مورد بررسی قرار داده است، برای درک اثرات بلند مدت تحریک عصب واگ از طریق پوست بر سلامتی، باید پژوهش های بیشتری صورت بگیرند.