



ارائه روش کاهش استرس برای درمان مبتلایان به میگرن مزمن

محققان دانشگاه اصفهان با استفاده از سنسورهای الکتریکی روشی را برای درمان بیماران مبتلا به سر دردهای مزمن میگرن ارائه کردند که با کاهش میزان استرس موجب بهبود وضعیت این بیماران می شود.

محققان دانشگاه اصفهان با استفاده از سنسورهای الکتریکی روشی را برای درمان بیماران مبتلا به سر دردهای مزمن میگرن ارائه کردند که با کاهش میزان استرس موجب بهبود وضعیت این بیماران می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، بیوفیدبک روش درمانی است که با بکارگیری ابزارهای الکترونیکی اطلاعاتی را در مورد اعصاب و عضلات و فعالیت خودمختار بدن اندازه گیری و پردازش می کند و در قالب فیدبک صوتی و دیداری به بیمار و درمانگر نشان می دهد. بیوفیدبک به بیماران کمک می کند تا آگاهی بیشتری از اعمال خودمختار بدن به دست آورند و کنترل ارادی بیماران را بر خود افزایش می دهد.

با راهنمایی درمانگر بیماران با استفاده از فیدبک های صوتی و دیداری کنترل بهتری بر روی عملکرد اندام به دست خواهند آورد. نتایج مطالعات در سالهای اخیر نشان داده که روش درمانی بیوفیدبک می تواند به برخی از افراد دارای میگرن و دیگر انواع سردرد کمک کند. در این تکنیک افراد کنترل بهتری بر علائم فیزیولوژیک بدن از قبیل فشار خون، ضربات قلب، دمای بدن، امواج مغز خود و تنش های عضلانی خواهند داشت. ضمن اینکه این تکنیک موجب کاهش تاثیرات درد و استرس بر روی بدن می شود.

نوعی از بیوفیدبک که در درمان انواع سردرد و میگرن مورد استفاده قرار می گیرد، بیوفیدبک الکترومیوگرافی است. در این روش درمانی با اتصال سنسورهای الکتریکی بر سطح پوست گردن، شانه ها و پیشانی میزان انقباض، فشار و تنیدگی موجود در عضلات این نواحی اندازه گیری و ثبت می شود.

در بیماران مبتلا به میگرن غالباً میزان تنش موجود در این نواحی بیشتر از حد معمول است و انقباض بیش از اندازه عضلات در این بخش ها منجر به تشدید سردردهای میگرنی می شود از این رو در جلسات درمانی بیوفیدبک الکترومیوگرافی بیمار آموزش می بیند که چگونه میزان انقباض و گرفتگی عضلات خود را کاهش دهد.

با توجه به این ویژگی ها پژوهشگران دانشگاه اصفهان با استفاده از بیوفیدبک الکترومیوگرافی همراه به آموزش آرمیدگی به بررسی روند بهبود سردرد بیماران مبتلا به میگرن مزمن با این تکنیک درمانی پرداختند.

برای این منظور دو بیمار مبتلا به میگرن مزمن به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. در این پژوهش از روش مورد منفرد با طرح A-B استفاده شد که پس از تعیین موقعیت خط پایه، مداخله آغاز شد و این بیماران طی 24 جلسه با روش بیوفیدبک الکترومیوگرافی تحت درمان قرار گرفتند.

در این روش درمانی اقدام به بررسی افسردگی، اضطراب و استرس این بیماران شد.

این محققان در این پژوهش بر اساس شاخص های آماری توصیفی، تحلیلی و دیداری نشان دادند که به واسطه روش درمانی بیوفیدبک الکترومیوگرافی و آموزش آرمیدگی، استرس بیماران مبتلا به میگرن مزمن کاهش خواهد یافت که این روش در درمان بیماری آنها موثر بوده است.

محققان این طرح تحقیقاتی معتقد هستند که درمان های غیر دارویی در بیماران مبتلا به میگرن مزمن سبب کاهش استرس در آنها می شود و به نظر آنها توجه به مشکلات روانشناختی شایع در بیماران مبتلا به میگرن در پیش آگهی و درمان آنها موثر است.