

بررسی اثر تن آرامی (Relaxation) بر دفعات وقوع و شدت سردردهای

میگرنی

سیف الله کیقبادی^{۱*} (M.Sc)، احمد علی اسدی نوقابی^۲ (M.Sc)

۱- دانشگاه علوم پزشکی سمنان، دانشکده پرستاری و پیراپزشکی

۲- دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده پرستاری و مامایی

خلاصه

سابقه و هدف: سردرد میگرنی یکی از شایع‌ترین شکایات بشر امروزی است که پی‌آمدهای نامطلوبی برای فرد مبتلا و جامعه دارد. برای درمان این بیماری از روش‌های دارویی و غیردارویی استفاده می‌شود. از میان، روش‌های غیر دارویی، تن آرامی (انقباض آرام عضلات و سپس شل سازی عمیق آنها) به لحاظ سهولت در یادگیری و بکارگیری آن توسط بیماران بدون دخالت دایمی افراد حرفه‌ای و نداشتن هزینه‌های اضافی و عوارض جانبی، روش مناسبی برای کاهش سردرد میگرنی می‌باشد. هدف این مطالعه بررسی روش تن آرامی بر دفعات وقوع و شدت سردردهای میگرنی است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش، یک مطالعه مداخله‌ای از نوع قبل و بعد می‌باشد که روی ۳۱ نفر از دانشجویان و پرسنل بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی سمنان مبتلا به میگرن کلاسیک انجام شد. ابتدا، بیماران در یک برنامه آموزش تن آرامی به روش تماشای ساعت شرکت نموده و چگونگی تأثیر آن را بر حسب "تعداد دفعات وقوع سردرد" و "شدت سردرد" ۶ هفته قبل و در طی انجام تن آرامی با استفاده از معیار درجه‌دار کلامی رقمی و چارت درد آکسفورد محاسبه نموده است.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که میانگین دفعات وقوع سردرد و شدت سردرد قبل از انجام تن آرامی به طور معنی‌داری بیشتر از بعد از انجام تن آرامی بوده است، یعنی تن آرامی باعث کاهش دفعات وقوع سردرد ($P=0/001$) و کاهش شدت سردرد میگرنی ($P=0/0001$) شده است.

نتیجه‌گیری: از آنجایی که روش‌های تن آرامی عاری از هرگونه عوارض جانبی هستند، استفاده از این روش می‌تواند از مصرف بی‌رویه داروهای مسکن و سایر داروهای ضد میگرن، مراجعات مکرر پزشکی، تحمل هزینه‌های زیاد و عوارض جانبی ناشی از داروها از قبیل ایجاد وابستگی، تحمل، اعتیاد و ... جلوگیری کند.

واژه‌های کلیدی: سردرد میگرن، تن آرامی، دفعات وقوع سردرد، شدت سردرد

مقدمه

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایات بشر امروزی است که ۳۰ درصد افراد جامعه را مبتلا می‌کند و نهمین علت مراجعه به پزشک و عامل اصلی کاهش بازده کار است [۳]. بدون تردید یکی از شایع‌ترین علل سردرد میگرن

می‌باشد [۱]. این بیماری حدود ۱۰-۵ درصد جمعیت را درگیر می‌کند، در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی و در زنان شایع‌تر است [۷]. شیوع میگرن در ایران حدود ۱۰-۷ درصد است که حدود ۳/۵ درصد از مردان و ۷/۵ درصد از زنان را شامل می‌شود [۸]. سردردهای

نتایج پژوهش دیگری نشان داد که تمرینات تن آرامی به تنهایی و به همراه بیوفیدبک حرارت پوستی تعداد دفعات و طول مدت سردرد میگرنی را کاهش می‌دهد ولی در شدت سردرد میگرنی کاهش چشمگیری مشاهده نشد [۱۱]. این مطالعه جهت ارزیابی بیشتر اثر روش تن آرامی بر دفعات وقوع و شدت سردردهای میگرن انجام شده است.

مواد و روش‌ها

نوع و افراد مورد مطالعه، این پژوهش یک مطالعه مداخله‌ای از نوع قبل و بعد می‌باشد که بر روی ۳۱ نفر از دانشجویان و پرسنل بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی سمنان که مبتلا به سردرد میگرن بوده، سن آنها حداقل ۲۰ و حداکثر ۵۰ سال و حداقل سه مشخصه میگرن کلاسیک را دارا بوده‌اند انجام شده است. این تعداد نمونه با استفاده از تحقیقات لاب (۱۹۹۵) و شروفی [۴] به روش آسان انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند.

روش مطالعه، ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه اطلاعات فردی، چارت درد آکسفورد، معیار درجه‌دار کلامی - رقمی برای سنجش شدت درد، کتابچه آموزش تن آرامی و کارت ویزیت مجدد بوده است. اطلاعات فردی توسط افراد مورد پژوهش در پرسشنامه تکمیل شده و از آنها خواسته می‌شد که شدت درد خود را با توجه به معیار درجه‌دار کلامی - رقمی که درجه شدت درد را به عدد تبدیل می‌کند سنجیده و عدد مربوطه را انتخاب کنند. برگ چارت درد آکسفورد اوراقی هستند که برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد سردرد در طی روز استفاده می‌شوند. بدین صورت که از بیماران خواسته می‌شد که در پایان هر روز با ذکر تاریخ، شدت سردرد و (به سردرد شدید امتیاز ۳، سردرد متوسط امتیاز ۲ و سردرد خفیف امتیاز ۱ داده شد) و نوع مسکن مصرفی خود را به مدت ۶ هفته قبل از تن آرامی ثبت نمایند. این اطلاعات به عنوان اطلاعات قبل از تن آرامی استفاده شد. سپس به صورت حضوری و ارائه یک

میگرنی می‌تواند تهدید کننده سلامتی باشد و فرد را از داشتن زندگی طبیعی محروم می‌نماید [۹] و در افراد مبتلا به میگرن کوچک‌ترین تحریکات مثل نور، سروصدا و... سبب شروع سردرد، تهوع، استفراغ و علائم جسمی می‌شود، به طوری که کار و امور روزمره زندگی برای فرد تلخ و غیر قابل تحمل می‌شود [۲].

زیان‌های مادی ناشی از میگرن مشخص نیست و نمی‌توان زیان‌های جامعه را که از تلف شدن فکر و نیروی سازنده اشخاص فعال و متفکر که از این بیماری رنج می‌برند محاسبه کرد [۶]، ولیکن ارزیابی پزشکان نشان می‌دهد که هزینه‌های اقتصادی میگرن در سال برابر ۱۸ میلیون روز کاری در جهان است، به طوری که این بیماری برای اقتصاد امریکا حدود ۵-۱۷ میلیارد دلار در سال هزینه دارد.

با توجه به سن شیوع میگرن یعنی فاصله‌ای که افراد حداکثر فعالیت و بازدهی کاری را دارند و دقت بر هزینه‌های درمانی و خسارات فراوانی که این بیماری برای سلامت جامعه دارد، بررسی و درمان این بیماری ضروری به نظر می‌رسد. برای درمان این بیماری، درمان‌های دارویی و غیر دارویی پیشنهاد شده است، در شیوه‌های غیر دارویی برای تسکین درد از تکنیک‌های رفتاری استفاده می‌شود و از این تکنیک‌ها می‌توان به تن آرامی، لمس درمانی، خواب مصنوعی، تنظیم تنفس و خود آموزی اشاره کرد [۱۲]. در این میان روش تن آرامی (آرام سازی پیشرونده عضلانی) به دلیل قابل استفاده بودن، قیمت ارزان، احتیاج نداشتن به وسایل و ابزار ویژه و قابلیت آموزشی برای تمامی افراد مورد توجه پژوهشگران قرار می‌گیرد [۱۲]. روش تن آرامی جهت درمان مشکلات مختلف جسمی و روانی و از جمله درد بکار می‌رود [۸]. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که تن آرامی بر درد بعد از عمل جراحی شکم مؤثر بوده و منجر به کاهش درد بعد از عمل جراحی شده است [۴]. مطالعه دیگری نشان می‌دهد که روش تن آرامی و استفاده از موسیقی به صورت ترکیبی بر درد بعد از عمل جراحی مؤثر است و درد بعد از عمل را کاهش می‌دهد [۱۰].

آرامی باعث کاهش تعداد دفعات وقوع سردرد شده است ($P=0/001$). همچنین میانگین وانحراف معیار شدت سردرد قبل از انجام تن آرامی به ترتیب $1/866$ و $0/303$ و بعد از انجام تن آرامی به ترتیب $1/652$ و $0/279$ بوده است. نتایج آزمون آماری نشان داد که تن آرامی باعث کاهش شدت سردرد شده است ($P=0/0001$) (جدول ۲).

جدول ۱. توزیع مبتلایان به میگرن بر حسب جنس، سن، وضعیت تاهل، شغل و طول مدت ابتلا به میگرن

نام متغیر	تعداد	درصد
۱- جنس		
زن	۲۸	۹۰/۳
مرد	۳	۹/۷
۲- سن		
۲۰-۲۹ سال	۵	۱۶/۱
۳۰-۳۹ سال	۲۰	۶۴/۵
۴۰-۴۹ سال	۶	۱۹/۴
۳- وضعیت تاهل		
مجرد	۴	۱۲/۹
متاهل	۲۷	۸۷/۱
۴- شغل		
پرستار	۷	۲۲/۶
بیمار	۷	۲۲/۶
کمک بیمار	۲	۶/۵
اداری	۱۳	۴۱/۹
دانشجو	۲	۶/۵
۵- طول مدت ابتلاء به میگرن		
۰-۲ سال	۲	۶/۵
۳-۴ سال	۱	۳/۲
بزرگتر یا مساوی ۴	۲۸	۹۰/۳

جلد دفترچه آموزشی، تن آرامی آموزش داده شد. بدین صورت که از بیمار خواسته می شد که در یک وضعیت راحت قرار گیرد، چشم‌ها را ببندد و یک ساعت را تصور کند که عقربه‌های آن از ساعت ۱۲ بر خلاف جهت معمول به طرف ساعت ۱ (یعنی رو به عقب) حرکت می‌کند، و همزمان نفس‌های عمیق بکشد. با حرکت عقربه‌های ساعت عضلات بیمار شل‌تر می‌گردد، به طوری که وقتی مجدداً به عدد ۱۲ می‌رسد تن آرامی هر قدر که ممکن است عمیق باشد. به علاوه، در هنگام تن آرامی از خوردن و خوابیدن خودداری شود، تلفن قطع و درب بسته باشد. بدین گونه از افراد تحت پژوهش خواسته می شد که تمرینات تن آرامی را به طور منظم، یک روز در میان و دو بار در روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در هر نوبت، به مدت ۶ هفته انجام دهند و همزمان برگه گزارش درد مربوط به خود و نوع مسکن مصرفی را ثبت نمایند (نمونه‌هایی که مصرف مسکن داشتند از مطالعه حذف شدند). این اطلاعات به عنوان اطلاعات بعد از تن آرامی استفاده شد.

آنالیز آماری داده‌های جمع آوری شده به صورت $Mean \pm SEM$ نمایش داده شد و از آزمون T مزدوج برای مقایسه تعداد دفعات وقوع سردرد قبل و بعد از انجام تن آرامی و از آزمون ویلکاکسون برای مقایسه شدت سردرد قبل و بعد از انجام تن آرامی استفاده شد. اختلاف $P < 0/05$ از نظر آماری معنی‌دار در نظر گرفته شد.

نتایج

جدول ۱ توزیع مبتلایان به میگرن را بر حسب جنس، سن، وضعیت تاهل، شغل و طول مدت ابتلا به میگرن نشان می‌دهد. ۹۰/۳ درصد افراد مورد پژوهش زن و مابقی مرد بوده‌اند. ۹۰/۳ درصد آنها سابقه ابتلا به میزان چهار سال یا بیشتر داشتند. میانگین و انحراف معیار دفعات وقوع سردرد قبل از تن آرامی به ترتیب $1/866$ و $0/303$ و بعد از تن آرامی به ترتیب $1/652$ و $0/279$ بوده است. نتایج آزمون آماری نشان داد که تن

جدول ۲- توزیع دفعات وقوع سردرد ۶ هفته قبل وبعد از انجام تن آرامی در مبتلایان به میگرن.

دفعات وقوع سردرد		قبل از تن آرامی		بعد از تن آرامی	
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۵-۹	۸	۲۵/۸	۱۲	۳۹/۷	
۱۰-۱۴	۱۳	۴۱/۹	۱۳	۴۱/۹	
بیشتر یا مساوی ۱۵	۱۰	۳۲/۳	۶	۱۹/۴	
جمع	۳۱	۱۰۰	۳۱	۱۰۰	

به مسکن یا داروهای ضد میگرن پناه می‌برند که این داروها علی‌رغم اثرات مفید درمانی آنها، عوارضی را نیز به دنبال دارند [۸]. در حالی که روش‌های تن آرامی عاری از این اثرات هستند و به دلیل عدم وجود اثرات جانبی و هزینه‌های ناشی از آن ارجحیت دارند، مددجو می‌تواند به آسانی آن را فرا گرفته و اجرا نماید، استفاده از این روش می‌تواند از مصرف بی‌رویه داروهای مسکن و سایر داروهای ضد میگرن جلوگیری نماید، در واقع روش‌های تن آرامی را می‌توان به عنوان درمانی مستقل یا توأم با سایر درمان‌ها در بیماران مبتلا به میگرن بکار برد و از مراجعات مکرر پزشکی، تحمل هزینه‌های زیاد، مصرف بی‌رویه دارو و عوارض جانبی ناشی از داروها از قبیل ایجاد وابستگی، تحمل، اعتیاد و ... جلوگیری کرد [۵].

تشکر و قدردانی

از معاونت محترم آموزشی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سمنان که بودجه انجام این پژوهش را تأمین کرده‌اند و همچنین از دانشجویان و پرسنل بهداشتی درمانی دانشگاه که در اجرای این پژوهش همکاری نموده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- [۱] برونر و سودارث. پرستاری بیماری‌های اعصاب، ترجمه مرتضی دلاورخان و پروانه پیشه‌بان، نشر و تبلیغ بشری تهران، ۱۳۷۵، ص ۱۲۱.
- [۲] پره، ف. روش شناخت و درمان میگرن

بحث

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که تن آرامی باعث کاهش دفعات وقوع سردرد و شدت سردرد شده است. نتایج تحقیق شرونی [۴] نشان می‌دهد که روش تن آرامی درد بعد از عمل جراحی را کاهش می‌دهد. به علاوه، نتایج پژوهش گود [۱۱] در مورد تأثیر تن آرامی و موسیقی به صورت ترکیبی موثر بود. و درد بعد از عمل جراحی را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیق لایب [۱۲] با عنوان بررسی تأثیر خود تمرینی تن آرامی در درمان کودکان مبتلا به میگرن نیز نشان داد که تمرینات تن آرامی توسط خود افراد، تعداد دفعات و طول مدت سردرد را کاهش می‌دهد ولی در شدت سردرد میگرنی کاهش چشمگیری مشاهده نشده است که از جهت تعداد دفعات وقوع میگرن با تحقیق حاضر هم‌خوانی دارد و اختلاف مشاهده شده در شدت سردرد میگرن ممکن است ناشی از تفاوت ویژگی‌های افراد مورد مطالعه از نظر سن و جنس باشد. همچنین نتایج پژوهش قدمی و همکاران [۵] نشان داد که روش تن آرامی ۵۰ درصد و روش مصرف دارویی پروپرانولول ۵۴ درصد بهبودی را در شدت، تکرار و مدت زمان سردرد داشته است که از جهت شدت و تعداد دفعات وقوع میگرن با تحقیق حاضر هم‌خوانی دارد.

میگرن دردی است مزمن که در همه عمر با فرد باقی می‌ماند و شیوع بالایی در دوره بازدهی زندگی کاری افراد دارد و در بعضی مبتلایان باعث ناتوانی شغلی می‌شود. لذا باعث ضررهای اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی می‌شود. مبتلایان به این اختلال در موقع سردرد

وسر دردها، ترجمه سید محمد علی سجادیه، انتشارات تایمز، تهران، ۱۳۶۳، ص ۲۴.

[۳] حمزه ای مقدم، ا؛ بهرام پور، ع. و مبشر، م. بررسی شیوع میگرن و رابطه آن با برخی عوامل دموگرافیک در کارمندان شهر کرمان، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره پنجم، شماره ۲، ۱۳۷۷، ص ۸۹-۸۴.

[۴] شروفی، ا. تأثیر روش تن آرامی بر درد بعد از عمل جراحی شکم، پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، دانشکده پرستاری و مامایی ایران، ۱۳۷۴، ص ۱-۶.

[۵] قدمی، ا؛ محمدی، ع. و شیرازی، م. مقایسه روش های دارویی و غیر دارویی در پیشگیری از سردرد بیماران میگرن، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین، سال دوم، شماره ۵، ۱۳۷۵، ص ۱۹-۱۴.

[۶] کرمانی عبادزاده، م. بلای قرن، آنچه باید درباره سردردهای حاد و مزمن بدانیم، انتشارات عارف تهران، ۱۳۶۰، ص ۱۰.

[۷] لاکمن و سورنس. پرستاری بیماری های اعصاب، ترجمه هومان منوچهری و فاطمه سمثانی، نشر بشری تهران، ۱۳۷۴، ص ۲۴۴.

[۸] موسوی نسب، م. یزدان خواه، س. سردردهای میگرنی و مطالعه ۶۵ مورد آن، دانشکده پزشکی شیراز، ۱۳۷۰، ص ۱۲-۱.

[۹] نجفی، ژ. بررسی سردرد، فصل نامه دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شماره ۱ و ۲، ۱۳۷۴، ص ۲۴.

[10] Black, J.M. and Mrassarini-Jacobs, E., Lukman and Sorensens Medical surgical nursing, 4th Edition, W.B Sanders Co., Piladelphia, 1993, p.37.

[11] Good, M., Relaxation technique for surgical patient. Am. J Nursing, 25(1996) 36-42

[12] Labble E.E., Treatment of childhood migraine with autogenic training, Headache, 35 (1995) 10-13.

[11] Black, J.M. and Mrassarini-Jacobs, E., Lukman and Sorensens Medical surgical nursing, 4th Edition, W.B Sanders Co., Piladelphia, 1993, p.37.

Effect of relaxation on frequency and severity of migraine headache.

S. keyghobady*¹ (M.Sc), A.A. Asady (M.Sc)²

1- School of Nursing, Semnan University of Medical Sciences, Semnan,Iran.

2- School of Nursing, Tehran University of Medical Sciences, Tehran,Iran.

Introduction. Migraine headaches are a common neurologic disorder that physicians frequently encounter in their practice. They can be disabling, leading to the individual's suffering if not treated appropriately and quickly. There is a variety of medications and treatment approaches that can be used to relieve pain. The aim of this study was to investigate the effect of progressive muscle relaxation (P.M.R), which is slowly muscle contraction and deep relaxation, on patients suffering from migraine headaches.

Material and Methods. Thirty one students and staff of Semnan university of medical sciences who were affected by classic migraine participated in this study. They performed a muscle relaxation training program (M.R.T.P) for a period of 6 weeks. Total headache activity and migraine intensity during 6 weeks before MRTP and 6 weeks within the MRTP were recorded using an categorical verbal rating scale by patient.

Results. The comparison of data before and after relaxation therapy showed that relaxation treatment significantly ($P < 0.001$) reduced total headache sum and intensity scores of total headache activity.

Conclusion. The findings indicate that MRTP is an appropriate method for treatment of migraine headache without any side effects, which can be found.

Keywords: Migraine headache; Relaxation; Frequency; Severity

* Corresponding author. Fax: 0098231-30016; Tel: 0098231-30014