فعالیت بدنی ،سلامت روان زنان مبتلا به آندومتریوز را تضمین کرد

14 اسفند 1403

نتایج تحقیق جدید شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه کرد که ورزش می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی به سلامت روان میلیون‌ها زن مبتلا به اختلالات درد مزمن لگن، مانند آندومتریوز و فیبروم‌های رحمی کمک کند.

در مقاله «مروری بر نقش انجام ورزش بر تسکین دردهای مزمن لگنی در زنان مبتلا به اندومتریوز» ارائه شده در سومین کنفرانس بین‌المللی پرستاری، مامایی و مراقبت ذکر شده است، شایع‌ترین علت درد مزمن لگنی اندومتریوز، بیماری التهابی مزمن وابسته به استروژن که ۱۰ تا ۱۵ درصد از زنان در سنین باروری را تحت تاثیر قرار می‌دهد، با رشد بافت اندومتر در خارج از حفره رحم مشخص می‌شود و پیشرفت‌ها در درک اندومتریوز تمرکز بر درمان‌های غیردارویی را گسترش داده است.

محققان دریافتند، ورزش منظم دارای اثرات محافظتی در برابر بیماری‌هایی با فرآیند التهابی است و می‌تواند خودکارآمدی مدیریت درد را افزایش دهد که با بهبود نتایج درد و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به درد مزمن همراه باشد. در هشت تحقیق بررسی شده در این مقاله، ورزش علایم مرتبط با اندومتریوز ازجمله دردهای مزمن لگنی را بهبود بخشید. به‌نظر می‌رسد ورزش منظم حداقل دو الی سه بار در هفته تاثیر مثبتی بر تسکین دردهای مزمن لگن در زنان مبتلا به اندومتریوز دارد اما بررسی تاثیر قطعی ورزش بر تسکین دردهای مزمن لگن نیاز به مطالعات بیشتری دارد.

پژوهشگران در پژوهش منتشرشده در سایت مدیکال دریافتند که فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع یا ورزش‌های هوازی می‌توانند بدون توجه به سطح درد یا سابقه اختلالات اضطرابی یا افسردگی منجر به بهبود قابل‌توجه در سلامت روان شوند. یافته‌های این تحقیق در مقاله «مسیر سلامت روانی و پیش‌بینی‌کننده‌های آن در اختلالات درد مزمن لگن زنان» در مجله تحقیقات درد منتشر شده است.

اختلالات درد مزمن لگن، میلیون‌ها زن در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد که منجر به افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، کاهش کیفیت زندگی و خطر بالاتر اضطراب و افسردگی می‌شود، اما راهبردهای کنترل موثر همچنان محدود است. محققان می‌گویند: این تحقیق پتانسیل فعالیت بدنی را به‌عنوان راهی ساده و در دسترس برای افزایش سلامت روان برجسته می‌کند.

به گفته یکی از محققان، اختلالات درد مزمن لگن برای افراد مبتلا به‌طور باورنکردنی پیچیده و سنگین است، با این حال ما هنوز راهبردهای درمانی موثر بسیار کمی داریم و نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند ابزار مهمی برای بهبود سلامت روان در این بیماران باشد و راه‌های پیشگیرانه را برای افزایش سلامت آنان ارائه دهد.

این تحقیق ۷۶ زن مبتلا به اختلالات درد مزمن لگن را طی ۱۴ هفته با استفاده از فناوری سلامت تلفن

همراه پیگیری و اطلاعات بیش از ۴۲۰۰ نفر روز را جمع آوری کرد. شرکت‌کنندگان سلامت روان، عملکرد فیزیکی و سطح درد خود را به‌صورت هفتگی از طریق یک نرم‌افزار گزارش کردند و دستگاه‌های فیت‌بیت (ابزارهای ثبت و شناسایی فعالیت‌های فیزیکی) فعالیت بدنی روزانه آنان را ثبت می‌کردند.

محققان از مدل‌سازی آماری پیشرفته برای تجزیه‌وتحلیل چگونگی تاثیر الگوهای حرکتی بر نتایج سلامت روان در طول زمان، استفاده کردند. یکی از یافته‌های کلیدی این بود که به‌نظر می‌رسد، مزایای فعالیت بدنی در طول زمان به‌جای تسکین فوری، ذخیره می‌شوند.

محققان اظهار کردند: ما به‌ویژه برای یافتن اینکه اثرات مثبت ورزش چند روز طول می‌کشد، کنجکاو بودیم، به این معنی که فواید سلامت روان ممکن است به‌تدریج افزایش یابد. این دیدگاه هم برای بیماران و هم برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی حیاتی است، زیرا بر اهمیت ثبات در فعالیت بدنی تاکید می‌کند.

فراتر از پیامدهای آن برای مراقبت از بیمار، این پژوهش همچنین نقش فزاینده هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت تلفن همراه را در کنترل بیماری‌های مزمن برجسته می‌کند. این یافته قدرت فناوری پوشیدنی و تجزیه‌وتحلیل مبتنی بر هوش مصنوعی را برای کشف دیدگاه‌های ارزشمند در مورد سلامت و رفتار در زمان واقعی نشان می‌دهد.

با استفاده از روش‌های نوآورانه مدل‌سازی داده‌ها، می‌توانیم نحوه تعامل عوامل سبک زندگی مانند فعالیت بدنی با شرایط سلامتی را بهتر درک کنیم و راه را برای رویکردهای درمانی شخصی‌تر هموار کنیم. در حالی که یافته‌ها دلگرم‌کننده هستند، محققان تاکید کردند که فعالیت بدنی نباید به‌عنوان

جایگزینی برای درمان پزشکی، بلکه به‌عنوان یک راهبرد مکمل در نظر گرفته شود.

تحقیقات آینده چگونگی تاثیر انواع و شدت ورزش بر سلامت روان، درد و خستگی را با هدف نهایی توسعه مداخلات شخصی با استفاده از فناوری پوشیدنی و برنامه‌های تلفن همراه بررسی خواهد کرد.