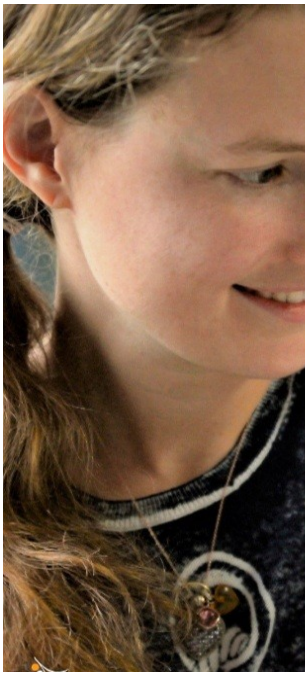
ابتكار تطبيق ذكي يفتح باباً جديداً لعلاج الصداع النصفي طبيعياً



أكد فريق من الباحثين في مركز طبي أميركي أنهم نجحوا في تطوير تطبيق ذكي مبتكر، يمكن أن يساعد في تخفيف الأعراض المزعجة المرتبطة بالصداع النصفي، وتقليل تأثيره على الحياة اليومية، وذلك من دون الاعتماد على الأدوية التقليدية.

وأوضحوا أنّ:"الدراسة تُقدّم بديلاً علاجياً غير دوائي للصداع النصفي يمكن الوصول إليه بسهولة عبر الهاتف الذكي، مما يُقلّل من اعتماد المرضى على المسكّنات التي قد تُسبب آثاراً جانبية عند استخدامها بشكل متكرّر، ونُشرت نتائج الدراسة، الخميس، في "شبكة جاما المفتوحة".

ويُعد الصداع النصفي أحد أكثر اضطرابات الجهاز العصبي شيوعاً، إذ يتسبّب في نوبات متكرّرة من الألم الشديد في أحد جانبي الرأس أو كليهما، وقد تمتدّ لساعات أو حتى أيام.

وغالباً ما تُصاحبه عوارض مثل الغثيان، والقيء، والحساسية الشديدة تجاه الضوء أو الأصوات.
ويُقدّر أنه يصيب أكثر من 14 في المائة من سكان العالم، ويُعد سبباً رئيسياً لتراجع الإنتاجية

وكثرة زيارات أقسام الطوارئ.

وأطلق الباحثون على التطبيق الجديد اسم "استرخِ بسلام"، ويمكن تحميله على الهاتف الجوّال، صُمّم لمساعدة مرضى الصداع النصفي على ممارسة تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي، وهي أسلوب علاجي سلوكي ثبتت فاعليته في تقليل حدّة الصداع والتوتّر العضلي.

وتعتمد آلية عمل التطبيق على توجيه المستخدم خطوة بخطوة لشدّ مجموعة من عضلات الجسم، مثل عضلات الرقبة والكتفين والذراعين والساقين، لثوانٍ، ثم إرخائها تدريجياً مع التنفّس بعمق.

وتساعد هذه العملية المُنتظمة على تخفيف التوتّر العصبي والعضلي الذي يُسهم في تحفيز نوبات الصداع النصفي.

وكما يتيح التطبيق للمستخدمين تسجيل عدد مرات ممارسة التمارين وتتبّع نوبات الصداع في مُفكرة مدمجة، مما يوفّر للطبيب والمريض بيانات دقيقة حول تطوّر الحالة ومدى فاعلية العلاج.

وأظهرت نتائج الدراسة، التي شملت "69" مريضاً بالصداع النصفي، أن:"استخدام التطبيق الجديد أسهم بشكل واضح في تقليل الإعاقة الناتجة عن الصداع النصفي مقارنةً بالمجموعة التي لم تستخدمه".

وبيّنت النتائج أنّ:"أكثر من 80 في المائة من المرضى الذين استخدموا التطبيق سجّلوا تحسّناً ملحوظاً في مقياس شدّة الصداع، مقابل أقلّ من نصف هذه النسبة بين مَن لم يستخدموه".

ويُعدّ هذا التحسّن ذا أهمية سريرية كبيرة؛ إذ يشير إلى أنّ المرضى أصبحوا قادرين على استئناف أنشطتهم اليومية والعمل والدراسة والمشاركة الاجتماعية بدرجة أفضل.

ووفق الفريق العلمي، فإنّ الجمع بين الاسترخاء المنتظم والمتابعة الذاتية عبر التطبيق يُساعد على خفض مستوى الإعاقة الناتجة عن الصداع، ويمنح المرضى إحساساً أكبر بالتحكُّم في حالتهم الصحية، ما ينعكس إيجاباً على جودة حياتهم ويُقلّل اعتمادهم على الأدوية.