

بررسی تأثیر آموزش تمرین ذهن آگاهی بر افزایش آستانه مقاومت در برابر درد بیماران مبتلا به سندرم شوگرن و بالا بردن کیفیت زندگی آنها

بابک وزیری

کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی گرایش روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه پیام نور مرکز ساری

چکیده

نشانگان یا سندروم شوگرن نوعی اختلال التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی است که با اختلال در عملکرد غدد برون ریز (غدد اکزوکراین) و سایر تظاهرات سیستمیک مشخص می‌شود. این سندروم به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. تظاهرات غددی که شامل اختلال در عملکرد غدد اشکی (خشکی و تحریک پذیری چشمها، احساس جسم خارجی در چشم، خراشیدگی قرنیه، قرمزی چشم)، اختلال در عملکرد غدد بزاقی (خشکی دهان، زخم‌های دهانی، پوسیدگی دندانها، فیسورها(شیارها)ی زبان و لب، دیسفاژی (دش اوباری یا اختلال در بلع)، ریفلاکس محتویات معده به مری، تورم غدد پاروتید یا غدد ساب مندیبولر). و اختلال در عملکرد سایر غدد اکزوکراین (دیسپارونیا) (یا دش آمیزی)، سوء جذب پانکراسی) پانکراتیت) و تظاهرات غیرغددی که در بیماران مبتلا به شوگرن شیوع لنفوم بالاتر می‌باشد. لنفوم‌هایی که در بیماران مبتلا به شوگرن ایجاد می‌شوند، معمولاً نوع لنفوسیت‌های بی می‌باشند و می‌توانند در اثر ترانسفورماسیون بدخیم در غدد اکزوکراین درگیر ایجاد شوند یا حتی در بخش‌هایی ایجاد شوند که از نظر بالینی درگیر نمی‌باشند (مثلاً در عقده‌های لنفوی گردنی). بنابراین در بیمار مبتلا به شوگرن، در موارد زیر حتماً باید به فکر لنفوم بود: الف) ایجاد توده جدید. ب) تورم پایدار غددی که با درمان تغییری نمی‌یابند یا خصوصیات آنها تغییر نمی‌کند. ج) علائم سرشتی. این علائم را می‌توان با استفاده از برخی داروها، مدیریت استرس و تغییر دادن سبک زندگی از بین برد. هدف برنامه خود مراقبتی و بازتوانی ذهنی، بالا بردن کیفیت زندگی فرد است و در برگیرنده روش‌هایی برای مقابله با این بیماری و بهبود فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی از طریق انجام تمرین‌های ذهن آگاهی می‌باشد. لذا این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش تمرین‌های مایند فولنس بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سندروم شوگرن مراجعه کننده به درمانگاه‌های تخصصی کلان شهر تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شده است. در این پژوهش تعداد نمونه‌ها ۳۰ نفر در نظر گرفته شد که به صورت تدریجی در طی مراجعه به دو مرکز و درمانگاه تخصصی کلان شهر تهران انتخاب شدند. پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی تک گروهی بود که بعد از انتخاب نمونه‌ها و قبل از مداخله، پرسشنامه کیفیت زندگی با انجام مصاحبه توسط پژوهشگر تکمیل شد، سپس تمرینات مایند فولنس طی هشت جلسه به واحدهای مورد مطالعه آموزش داده شد. بیماران به مدت ۸ هفته و روزانه ۲۰ دقیقه تمرینات را انجام دادند. بعد از گذشت ۸ هفته، مجدداً پرسشنامه کیفیت زندگی توسط پژوهشگر تکمیل گردید. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد طبق آزمون آماری ویلکاکسون ($P < 0/0001$) میانگین و انحراف معیار فعالیت جسمانی قبل و بعد از آموزش تمرینات مایند فولنس افزایش معنی داری داشته است. همچنین طبق آزمون آماری t زوج ($P < 0/0001$)، میانگین و انحراف معیار وضعیت خلقی، فعالیت اجتماعی و کیفیت زندگی قبل و بعد از آموزش تمرینات مایند فولنس افزایش معنی داری را نشان داد به علاوه آزمون آماری t زوج نشان داد تأثیر آموزش تمرینات مایند فولنس بر کیفیت زندگی با سن، جنس، شغل، سطح تحصیلات، وضعیت تاهل و زمان ابتلا به شوگرن ارتباط معنی داری دارد. ($P < 0/0001$) بر اساس نتایج بدست آمده تمرینات مایند فولنس در ابعاد مختلف بر کیفیت زندگی مبتلایان به سندروم شوگرن تأثیر داشته است. به این معنی که موجب افزایش توانایی مبتلایان به سندروم شوگرن در امر مراقبت از خود و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی آنها می‌شود. لذا لازم است به بیماران مبتلا به سندروم شوگرن آموزش داده شود که جهت جلوگیری از عود علائم بیماری و بهبود کیفیت زندگی به طور مستمر تمرینات مایند فولنس را انجام دهند.

واژه های کلیدی: آموزش تمرینات مایند فولنس (ذهن آگاهی)، سندروم شوگرن، کیفیت زندگی، مراقبت از خود، آستانه تحمل درد