

دراسة: ممارسة الرياضة تحد من آلام مرضى التصلب المتعدد



الأربعاء 4 أكتوبر 2017 10:10 م

أكدت دراسة جديدة أن أسلوب الحياة الصحي مع ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، وعدم التدخين مرتبط بتراجع حدة الألم بين مرضى التصلب المتعدد

وقالت الدكتورة كلوديا مارك، أستاذ الأمراض الروماتيزمية في جامعة ملبورن، في أستراليا: "دراستنا اكتشفت وجود ارتباطات قوية بين نمط الحياة والألم لدى مريض التصلب المتعدد. فإن المرضى من المدخنين هم الأكثر عرضة للإصابة بالألم، فضلا عن أن المرضى الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل تعرضاً للألم. كما نرى روابط قوية بين الألم وانتشار القلق والاكتئاب".

يذكر أن هناك ما يقدر بنحو 2.5 مليون شخص في جميع أنحاء العالم يعانون من مرض التصلب المتعدد، الذي يؤثر في حالة جهازهم العصبي، وغالبًا ما يسبب الألم المزمن وعدم التنقل. عادة ما يتم علاج الألم بواسطة المسكنات، ولكنها كثيرًا ما يكون لها آثار جانبية، فضلا عن كونها مكلفة.

في بحث عن طرق لمعالجة هذا المرض، قام الباحثون بالتحقيق في كيفية ارتباط عوامل نمط الحياة القابلة للتعديل بألم في مرض التصلب العصبي المتعدد - وهي علاقة لم يتم فحصها بالتفصيل من قبل. فقد قام الفريق البحثي بمسح أكثر من 2500 شخص، مصابين بالتصلب المتعدد من جميع أنحاء العالم حول أعراضهم ونمط حياتهم وديمجرافيتهم الاجتماعية، ثم بحثوا عن أنماط في الردود.

ووجد أن المدخنين يعانون من آلام كبيرة أكثر من ضعف غير المدخنين الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد كما هو الحال في الدراسات السابقة، وأظهر التحليل أيضًا أن الأشخاص الذين يعانون من التصلب المتعدد الذين يشاركون في المزيد من النشاط البدني هم أقل عرضة للشعور بالألم.