علماء يكتشفون طريقة فعالة وواعدة تقلل من شدة آلام السرطان بسرعة

توصل فريق من العلماء إلى "طريقة فعالة يمكن أن تقلل من شدة آلام السرطان بسرعة، وتخفف من القلق المصاحب لها".

وقال الفريق إن: "الطريقة تتضمن التنفس اليقظ لمدة 20 دقيقة"، والتي تركز انتباه الشخص على أنفاسه، ما يساهم في تخفيف آلام أعراض السرطان، وفقاً للمجلة الطبية البريطانية".

وأوضح العلماء أن "الألم المتوسط إلى الشديد يؤثر على نحو 30-40٪ من مرضى السرطان في جميع أنحاء العالم، نتيجة لضغط الورم أو غزوه للأنسجة المحيطة، والآليات العصبية، والآثار الجانبية للعلاج"

وتعد التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة، من بين مجموعة العلاجات التكميلية مثل العلاج السلوكي المعرفي والتدليك والوخز بالإبر والتمارين الرياضية، قيّمة ومعترف بها بشكل متزايد، ولكن الأبحاث التي أجريت حتى الآن حول فعالية اليقظة الذهنية في تخفيف الألم، ركزت على البرامج التي تستمر لعدة أسابيع أو لمدة 5-10 دقائق فقط، أو على الأشخاص الذين لا يعانون من السرطان.

وبهذا الصدد، سعى العلماء إلى معرفة ما إذا كانت جلسة واحدة من التنفس اليقظ لمدة 20 دقيقة، قد تقدم الفائدة نفسها المرجوة لمرضى السرطان.

وشارك في الدراسة "40" مريضاً يعانون من أنواع مختلفة من السرطان، وبلغت درجة الألم لديهم 4 أو أكثر من 10، ما يشير إلى ألم متوسط إلى شديد.

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة (21 شخصاً) تمارس جلسة من التنفس اليقظ بتوجيه من طبيب تم تدريبه على تقنيات اليقظة الذهنية (تضمنت الجلسة شرحاً موجزاً لمفاهيم وممارسات اليقظة الذهنية، تليها 20 دقيقة من التنفس اليقظ). وتتألف الجلسة من 4 خطوات، كل منها تستغرق 5 دقائق: تحديد الشهيق والزفير ومتابعة طول التنفس بالكامل وإعادة العقل إلى الجسم وإرخاء الجسم بدءا من الرأس وصولاً إلى القدمين. وتلقت المجموعة الأخرى (19 شخصا) جلسة استماع داعمة لمدة 20 دقيقة بقيادة طبيب، حيث سُئلوا عن تجاربهم مع المرض.

وتم قياس شدة وسوء ألم كل مريض قبل وبعد كل تدخل، باستخدام مقياس التصنيف الرقمي المعتمد (10-0)، بينما تم استخدام مقياس القلق والاكتئاب في المستشفى (HADS) لتقييم مزاجهم.

وأظهرت النتائج أن "مجموعة التنفس اليقظ شهدت انخفاضاً أكبر في شدة الألم وعدم الراحة، مقارنة بالمجموعة الأخرى. كما شهدت انخفاضا أكبر بكثير في درجة HADS".

ويعترف الباحثون بحجم الدراسة الصغير نسبيا، وحقيقة أنها أجريت في مركز طبي واحد فقط، لكن المرضى المصابين بالسرطان غالبا ما يواجهون قيودا عملية، لذا فإن ممارسات اليقظة القصيرة التي يمكن أن تقلل الألم بسرعة وتكمل الأساليب الدوائية التقليدية، تستحق الاستكشاف.

وكما أن معدل الاستجابة بنسبة 100٪، وغياب الأحداث السلبية، يؤكدان على "جدوى وسلامة التنفس اليقظ لمدة 20 دقيقة".