

اثر تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی بر شاخص‌های بیوشیمیایی و فشار خون مبتلایان به دیابت نوع ۲

مقاله پژوهشی

فاطمه خوشخو^۱، علیرضا بخشی‌پور^۲، علیرضا دانشی‌پور^۳، محمدرضا کرامتی^۴

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۱۰/۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۳/۲۲

۱. دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت جامعه، مربی گروه پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان

۲. استادیار بیماری‌های داخلی، گروه داخلی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان

۳. مربی تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان

۴. استادیار برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه تهران

چکیده

زمینه و هدف: دیابت نوع ۲ یکی از شایع‌ترین و پرمعارضه‌ترین بیماری‌ها در دنیا می‌باشد. راهکارهای درمانی مناسب می‌تواند عوارض این بیماری را کاهش دهد. هدف از این مطالعه تأثیر تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی بر قندخون ناشتا، HbA_{1c}، تری‌گلیسیرید، کلسترول و فشارخون مبتلایان به دیابت نوع ۲ می‌باشد.

مواد و روش کار: این مطالعه نیمه تجربی در سال ۸۷ بر روی ۷۵ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲، مراجعه کننده به درمانگاه دیابت شهرستان زاهدان انجام شد. نمونه‌گیری به روش تصادفی ساده انجام شد. در نهایت ۷۳ نفر مطالعه را کامل نمودند که از این تعداد ۲۸ نفر در گروه مداخله و ۴۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. قندخون ناشتا، HbA_{1c}، تری‌گلیسیرید، کلسترول و فشارخون بیماران قبل و بعد از مداخله اندازه‌گیری و ثبت گردید. در این میان گروه مداخله به مدت سه ماه تحت برنامه‌های منظم تن آرامی (آرامش عضلانی، آرامش تنفسی و تجسم هدایت شده) و موسیقی درمانی که شامل ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و تمرین در منزل بود، قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی به‌طور معنی‌داری باعث کاهش قندخون ناشتا ($p=0/03$)، فشارخون سیستولیک ($p=0/02$) و دیاستولیک ($p=0/001$) در گروه مداخله گردیده است.

نتیجه‌گیری: تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی روش مناسبی جهت کنترل دیابت می‌باشد لذا پیشنهاد می‌شود که درمان‌های روانی در کنار درمان‌های جسمی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در نظر گرفته شود. [م ت ع پ ز، ۱۲ (۳): ۲۴-۲۸]

کلیدواژه‌ها: تن آرامی، موسیقی درمانی، دیابت نوع ۲، شاخص‌های بیوشیمیایی خون، فشارخون

مقدمه

روانی بیماری دیابت می‌باشند.^{۱،۲} از دیگر عوارض روانی بیماری دیابت می‌توان به ترکیبی از نشانه‌های روحی، فیزیکی و تغییر در تفکر از جمله احساس غم، ناامیدی و بدبینی، کم‌علاقگی در فعالیت‌ها و روابط عادی، هذیان گفتن، اختلال در خواب و بی‌خوابی، کم‌اشتهایی، نگرانی درباره چیزهای کوچک، خستگی، خونسردی، بی‌حالی و کم‌انرژی بودن، دشواری در تمرکز و بی‌انگیزگی اشاره کرد.^۳ راهکارهای درمانی مناسب می‌تواند عوارض این بیماری را کاهش دهد. روش‌ها و شیوه‌های مختلفی جهت کاهش علائم اختلالات روانی وجود دارد. موسیقی درمانی نیز یک خدمت تحکیم یافته بهداشتی، مانند کاردرمانی و فیزیوتراپی است، این کار شامل استفاده از موسیقی برای معالجه عملکرد جسمانی، روانی، شناختی و یا اجتماعی در بیماران تمام سنین است.^۴ موسیقی درمانی در دیابت به‌نحو قابل توجهی باعث می‌شود که بیمار احساس کند معالجاتش مؤثر بوده و روند بیماری رو به بهبودی می‌رود.^۵

تن آرامی یا به عبارتی آرامش منجر به کاهش مشخص در میزان گلوکز خون می‌شود. روش‌های زیادی در تن آرامی وجود دارد که سه تکنیک تمرینات تنفسی، استراحت پیش‌رونده و تجسم هدایت‌شده نقش بسیار مؤثری در کاهش قندخون بیماران مبتلا به دیابت دارند. کنترل استرس با استفاده از شیوه‌های تن آرامی، موسیقی درمانی، مشاوره و تجسم خلاق در کنترل

بدون شک بیماری دیابت، عوارض و روش‌های درمانی آن، یکی از اساسی‌ترین چالش‌های پیش‌روی دانش پزشکی است.^۱ از میان مبتلایان به انواع دیابت، تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع دو می‌باشند. دیابت نوع ۲ به سرعت در جوامع روبه رشد است،^{۲،۳} افزایش شیوع چاقی که با شیوه‌ی زندگی امروزی مرتبط است باعث بروز دیابت نوع ۲ می‌شود.^۴

دلایل زیادی برای ابتلا به دیابت نوع ۲ ذکر شده است.^۵ در سبب‌شناسی دیابت عواملی از جمله وراثت، سابقه خانوادگی و عوامل روانی مانند احساس ناکامی، تنهایی و غمگینی نقش مهمی دارند. شروع دیابت معمولاً با استرس هیجانی همراه است.^۵ یکی از دلایل بروز دیابت استرس جسمی یا روانی است که سبب افزایش طولانی‌مدت سطح هورمون‌های استرس یعنی کورتیزول، اپی نفرین، گلو کاکگون و هورمون رشد و در نتیجه بالا رفتن قندخون و افزایش تقاضا از لوزالمعده می‌شود. استرس جسمی و روحی می‌تواند قندخون را افزایش دهد.^۶ دیابت علاوه بر عوارض خطرناک جسمی، عوارض روانی نیز دارد. افسردگی از جمله‌ی این عوارض روحی و روانی می‌باشد که در مبتلایان به دیابت نوع ۲ بسیار شایع است به‌طوری که از هر پنج بیمار مبتلا به دیابت یک نفر از افسردگی رنج می‌برد. اضطراب نیز در افراد دیابتی بسیار شایع است. اختلالات خواب که بیشتر خود را به‌صورت بی‌خوابی، خواب‌آلودگی روزانه و سندرم پای‌بی‌قرار نشان می‌دهند از دیگر عوارض