

وقتی شما از خواب بیدار میشوید.....

آیا سرحال و پر انرژی هستید؟



وقتی از خواب بیدار میشوید آیا سرحال و پر انرژی هستید؟ این سوال در نظر افرادی که از سردرد، میگرن، یا مشکلات فکی رنج نمیبرند یک سوال غیر معمول است. اما بسیاری از افراد هستند که در هنگام بیدار شدن از خواب حس راحتی و خوبی ندارند و برای این افراد داشتن سردرد خفیف تا سردرد های شدید میگرنی و یا دردهای فکی در هنگام بیدار شدن از خواب اتفاق معمول و رایجی است

وقتی بیماران میگرنی به پزشک مراجعه میکنند از آنها پرسیده میشود که بدترین حمله میگرن خود را چند وقت قبل تجربه کرده اند یا اینکه ممکن است از آنها پرسیده شود چه چیزی باعث شروع سردرد آنها شده است. بندرت از آنها پرسیده میشود که در هنگام بیدار شدن از خواب در هنگام صبح چه حسی دارند.

بیشتر سرردهای میگرنی **هتا ۸ صبح** رخ میدهند.
اولین اتفاق در اول صبح سردرد میاشد



بیشتر سردرد های میگرنی در اوایل صبح وقتی بیمار از خواب بیدار میشوند رخ میدهند. در یک مطالعه بر روی ۱۲۸۳ بیمار نشان داده شد که ۷۱ درصد بیماران با سردرد از خواب بیدار میشوند یا سردرد آنها را از خواب بیدار میکند.

دندانپزشکی دکتر محمد شوریایی

آدرس: اهواز ، کیانپارس، بین خیابان دوم و سوم غربی، مجتمع زرین، طبقه چهار، واحد ۱۶

تلفن:

061-3338491

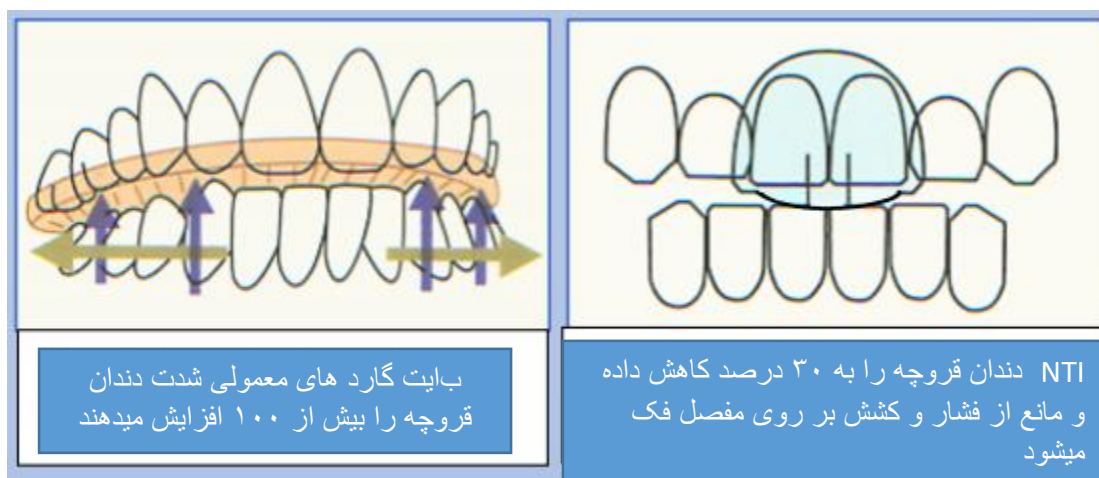
061-33384746

موبایل:

09036111004

به نظر میرسد که دندان قروچه عامل کمک کننده برای ایجاد میگرن میباشد (که معمولاً در اوایل صبح رخ میدهد) اما محققان پس از اینکه مشاهده کردند بیمارانی استفاده کننده از بایت گاردهای معمول دندانپزشکی به صورت محکم تر و شدیدتر بر روی بایت گارد فشار وارد میکنند و آن را گاز میگیرند و این کار باعث عدم تغییر یا بدتر شدن علائم سردرد بیمار میشود، آن فرضیه را قبول نکرده و رد کردند.

یک اختراع جدید بنام **NTI** موفق به اخذ تاییدیه موسسه غذا و داروی آمریکا (FDA) برای برطرف کردن و ممانعت از میگرن و اختلالات فکی شد. برخلاف بایت گاردهای معمول که سطح تمام دندانها را میپوشاند و در هنگام بستن فک تمام دندانها با آن تماس دارد و بیش از ۱۰۰ درصد باعث افزایش شدت دندان قروچه و سردرد میشود، **NTI** تنها باعث تماس دندانهای قدامی (جلویی) در هنگام بستن فک میگردد و شدت دندان قروچه را به تنها ۳۰ درصد و حتی کمتر میرساند و مانع از اعمال کشش و فشار بر روی مفصل فک میگردد.



تحقیقات منتشر شده نشان داده است که **NTI** در ممانعت از میگرن و اختلالات مفصل فک بسیار کارآمد است. در یک مطالعه جدید، با استفاده از پرسشنامه مخصوص بیماران میگرنی نشان داده شد که **NTI** موثرترین روش کاهش سردرد میگرنی است که مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا است و باعث بهبود کیفیت زندگی بیمارانی میشود که از میگرن رنج میبرند.

عنوان تحقیق: درمان میگرن مزمن با استفاده از یک وسیله دندانپزشکی (عنوان کامل و دقیق مقاله در زیر آورده شده است)

Adjunctive treatment of chronic migraine using an oral dental device: overview and results of a randomized placebo-controlled crossover study.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35246048/>

مقدمه: **NTI** یک وسیله است که مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا قرار گرفته است و با قرار گیری بر روی دندانهای قدامی (جلویی) فک از درد میگرنی و عوارض همراه آن از طریق کاهش شدت دندان قروچه جلوگیری میکند. پرسشنامه **Headache Impact Test-6** میتواند به دقت وضعیت درد و رنج بیماران را در رابطه با درد نشان دهد. در این پرسشنامه میزانی که سردرد میگرنی باعث اختلال در فعالیتهای روزمره بیمار میشود مورد ارزیابی قرار میگیرد و به شدت آن از یک تا ۵ بر اساس پرسشنامه امتیاز داده میشود. برای بیماران مبتلا به میگرن مزمن درمان پیشگیرانه ای که باعث شود تغییرات مثبتی در بیمار ایجاد کرده و باعث شود که امتیاز میزان اختلال در فعالیتهای روزمره بیمار کاهش یابد به عنوان یک روش بسیار موثر در درمان میگرن محسوب میشود.

روش تحقیق: ۲۵ بیماری که میگرن آنها توسط مرکز سردرد اعصاب ایالت بوستون آمریکا تشخیص داده شده بود وارد مطالعه شدند. تمام این بیماران به درمانهای قبلی پاسخ نداده بودند و به عنوان بیماران با سردرد میگرنی غیر قابل درمان شناخته شده بودند. در ابتدا از آنها خواسته شد پرسشنامه Headache Impact Test-6 را تکمیل کنند و قبل از شروع درمان میانگین امتیاز پرسشنامه این بیماران ۴ بود که به معنی اختلال شدید در فعالیتهای روزانه و درد شدید ناتوان کننده بود. بیماران به دو دسته تقسیم شدند و یک دسته از بیماران دستگاه NTI را دریافت کردند و دسته دیگر دستگاه شبه NTI که اثری بر روی فعالیت عضلانی در دندان قروچه شبانه نداشت (پلاسیبو) دریافت کردند. بعد از ۳۰ روز از استفاده بیماران از دستگاهها مجددا پرسشنامه Headache Impact Test-6 را تکمیل کردند. سپس جای این دو گروه عوض شد. یعنی کسانی که از دستگاه NTI در سی روز اول استفاده کرده بودند اینبار برای سی روز دوم از دستگاه شبه NTI (پلاسیبو) استفاده کردند و گروه دیگری که در ۳۰ روز اول از دستگاه شبه NTI (پلاسیبو) استفاده کرده بودند در سی روز دوم از دستگاه NTI استفاده کردند. و بعد از پایان ۳۰ روز دوم مجددا پرسشنامه Headache Impact Test-6 را پر کردند.



دستگاه شبه NTI (پلاسیبو) که اجازه دندان قروچه به همه دندانها را بر روی یکدیگر میدهد



با استفاده از دستگاه NTI واقعی تنها دندانهای قدامی با دستگاه تماس دارند. دندان قروچه بیمار با این دستگاه به ۳۰ درصد کاهش پیدا میکند و فشار و تنش در مفصل فک نیز به حداقل میرسد

طبقه بندی امتیازات بر اساس پرسشنامه Headache Impact Test-6

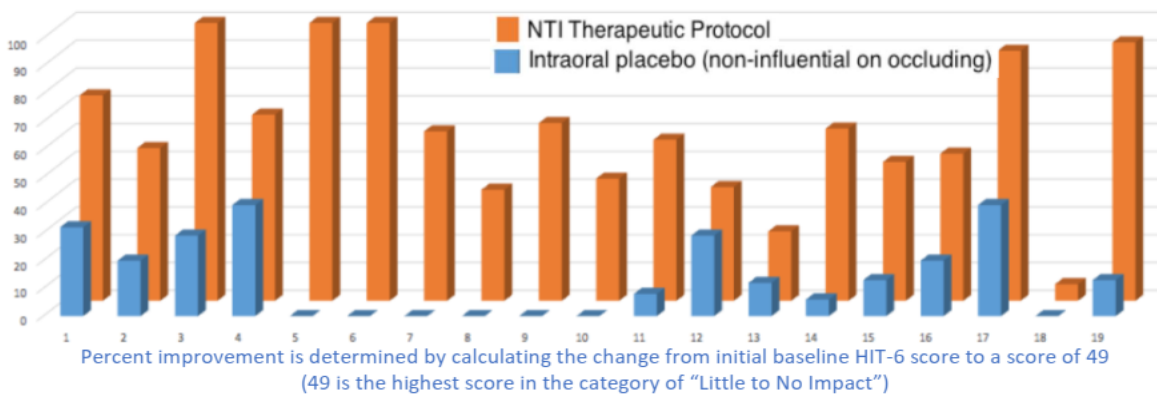
- ۴- تاثیر شدید بر فعالیت روزمره، درد ناتوان کننده
- ۳- تاثیر قابل توجه بر فعالیت روزمره، درد شدید
- ۲- تاثیر کم بر فعالیت روزمره، درد کم
- ۱- بدون اثر بر روی فعالیت روزمره

نتایج تحقیق: ارتفاع ستونهای رنگی نشاندهنده میزان بهبود در علائم بیماران میگرن در حین استفاده از دستگاه NTI (نارنجی) و شبه یا پلاسیبو NTI (آبی) میباشد. همانطور که دیده میشود حداقل میزان بهبود در شدت درد در بیماران استفاده کننده از دستگاه NTI ۴۹ درصد میباشد و حداکثر آن هم ۱۰۰ درصد بهبود را نشان میدهد در حالیکه در استفاده کنندگان از دستگاه شبه NTI حداکثر

میزان بهبود کمتر از چهل درصد بود است.

HIT-6 Score Improvement	NTI	Placebo
≥ 1 category positive shift	89%	16%
2 category positive shift	47%	0%
% improvement in numerical score	62%	14%

Percent improvement of Quality of Life of Chronic Migraineurs when using an NTI device



نتیجه گیری: نزدیک به نیمی از شرکت کنندگان یک تغییر مثبت قابل توجه و بهبود زیادی در وضعیت درد و کاهش میزان اختلال در فعالیتهای روانه خود را داشته اند. بهبود چشمگیر در بیماران استفاده کننده از دستگاه NTI این فرض را مطرح میکند که بیماران مبتلا به میگرن مزمن ممکن است دارای دندان قروچه شدید شبانه باشند که به عنوان یک فاکتور کمک کننده نقش ایفا میکند که به صورت معمول توسط دندانپزشک و پزشک مورد توجه قرار نمیگیرد. بنابراین استفاده از NTI برای برطرف کردن و کاهش شدت دندان قروچه شبانه و یک درمان کمکی برای بیماران مبتلا به میگرن مزمن باید مورد توجه قرار گیرد