

تحفيز العصب المبهم عبر الأذن يقلل الأرق ويحسن الصحة النفسية لمرضى سرطان الثدي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تحفيز العصب المبهم عبر الأذن يقلل الأرق ويحسن الصحة النفسية لمرضى سرطان الثدي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119564>

تخيل أنك امرأة خضعت لعلاج السرطان، لكن المعركة لم تنتهِ بعد. فبينما تتلاشى الآثار الجسدية للعلاج، يظل شبح الأرق يطاردك، ليلاً بعد ليلة. هذه ليست قصة فردية، بل واقع يعيشه الكثير من مرضى السرطان، وخاصة النساء المصابات بسرطان الثدي. فالأرق، واضطرابات النوم الأخرى، ليست مجرد إزعاج، بل هي أعراض يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة، وتعيق عملية الشفاء.

منهجية البحث

في محاولة لإيجاد حل لهذه المشكلة، أجرى باحثون دراسة تجريبية مفتوحة (open-label pilot clinical trial) لتقييم فعالية التحفيز العصبي المهادي عبر الجلد (transcutaneous vagus nerve stimulation - taVNS) في علاج الأرق وتحسين الصحة النفسية لدى مرضى سرطان الثدي. التحفيز العصبي المهادي هو تقنية غير جراحية تستخدم نبضات كهربائية خفيفة لتحفيز العصب المبهم (vagus nerve)، وهو عصب رئيسي يربط الدماغ بالعديد من الأعضاء في الجسم، ويلعب دوراً هاماً في تنظيم النوم والمزاج والاستجابة للضغط.

ركز الباحثون على استخدام التحفيز عبر الجلد، وتحديداً على الأذن (auricular taVNS)، وهو إجراء غير مؤلم يتضمن وضع أقطاب كهربائية صغيرة على شحمة الأذن. تم اختيار هذا الموقع لأنه يحتوي على فرع من العصب المبهم يسهل الوصول إليه. شاركت في الدراسة مجموعة من النساء المصابات بسرطان الثدي اللاتي يعانين من الأرق. خضعن المشاركات للتحفيز الليلي الثنائي (bilateral) لمدة أسبوعين، وتم تقييم نومهن وصحتهن النفسية قبل وبعد العلاج باستخدام مقاييس موحدة.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن التحفيز العصبي المهادي عبر الجلد كان له تأثير ملحوظ على جودة النوم لدى المشاركات. لاحظ الباحثون انخفاضاً كبيراً في شدة الأرق، وتحسناً في جودة النوم بشكل عام. كما انخفض الوقت الذي تستغرقه المشاركات للنوم (sleep onset latency)، وزاد كفاءة النوم (sleep efficiency) - أي النسبة المئوية من الوقت الذي يقضيه في النوم الفعلي.

لم يقتصر التأثير على النوم فحسب، بل امتد ليشمل الصحة النفسية أيضاً. أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في عدد مرات الاستيقاظ الليلي، وتقليلاً في الشعور بالتعب المرتبط بالسرطان (cancer-related fatigue). الأهم من ذلك، انخفضت مستويات الاكتئاب لدى المشاركات، وزادت تقلبات معدل ضربات القلب (heart rate variability - HRV)، وهي مؤشر على قدرة الجسم على التكيف مع الضغوط. هذا يشير إلى أن التحفيز العصبي المهادي قد يساعد في تنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي، وتحسين الاستجابة للضغط النفسي.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن التحفيز العصبي المهادي عبر الجلد قد يكون علاجاً واعداً للأرق والمشاكل النفسية المرتبطة بسرطان الثدي. إنها تقدم بديلاً غير دوائي وغير جراحي للعلاجات التقليدية، والتي غالباً ما تكون مصحوبة بآثار جانبية.

يقول الباحثون أن هذه الدراسة هي مجرد خطوة أولى، وهناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل البروتوكولات العلاجية. على سبيل المثال، يجب إجراء دراسات أكبر وأكثر شمولاً لتقييم سلامة وفعالية التحفيز العصبي المهادي على المدى الطويل، وتحديد أي من المرضى قد يستفيدون منه بشكل أكبر. كما يجب استكشاف إمكانية

استخدام هذه التقنية لعلاج مشاكل النوم والصحة النفسية لدى مرضى السرطان الآخرين.

إن إمكانية تحسين نوعية حياة مرضى السرطان، من خلال علاج بسيط وغير مؤلم مثل التحفيز العصبي المهادي، هي خطوة مهمة نحو توفير رعاية شاملة ومتكاملة لهؤلاء المرضى.

Reference

Do M. (2025). *Bilateral transcutaneous auricular vagus nerve stimulation for the treatment of insomnia in breast cancer*. Scientific Reports, 16(1), 1081-1081

DOI: [10.1038/s41598-025-30600-6](https://doi.org/10.1038/s41598-025-30600-6)