

برای شما که درد طولانی مدت دارید

گاهی اوقات درد آنطور که انتظار می رود از میان نمی رود و برای مدت طولانی باقی می ماند. در اینجا اطلاعاتی برای شما داریم که درد طولانی مدت دارید. یعنی حداقل سه ماه است که درد دارید. در اینجا می توانید بیشتر بدانید که وقتی درد طولانی تر می شود در بدن چه اتفاقی می افتد و برای اینکه احساس خوبی داشته باشید به چه چیزهایی فکر کنید.

وقتی برای مدت طولانی درد دارید چه اتفاقی در بدن می افتد؟

سیستم درد بدن بخشی از سیستم عصبی است. وقتی چیزی درد می کند، سیگنال هایی به نخاع و مغز ارسال می شود. وقتی سیگنال ها به مغز می رسد، همزمان با واکنش احساسی به درد، از آن آگاه می شویم.

گاهی اوقات روش سیستم عصبی برای کنترل سیگنال ها تغییر می کند. اعصاب می توانند حساس تر شوند و مغز درد را شدیدتر تفسیر می کند، همزمان سیستم بازدارنده درد خود بدن، عملکردش ضعیف تر می شود. ممکن است حتی زمانی که آسیب اولیه بهبود یافته است درد همچنان باقی بماند. در بخش بهداشت و درمان به این، درد حساس کردن یا درد نوسی پلاستیک می گویند.

هنگامی که درد حساس می شود، خود به یک بیماری تبدیل می گردد. سیستم احساس درد بسیار حساس شده و درد می تواند رفتاری غیر منطقی و عجیب داشته باشد. برای نمونه درد می تواند به ناحیه بزرگ تری سرایت کند و حتی با لمس خفیف نیز می توانیم حساسیت را احساس کنیم. ما همچنین می توانیم احساس کنیم که حتی پس از پایان آنچه باعث درد شده نیز، درد ادامه دارد.

گاهی اوقات درد طولانی مدت می تواند بدون آسیب یا بیماری قبلی ایجاد شود. به عنوان مثال، درد می تواند در ارتباط با استرس رخ دهد. در عین حال، خود درد می تواند یک واکنش استرس ایجاد کند، به طوری که یک دور باطل ایجاد شود. همچنین افرادی که درد طولانی مدت دارند، مشکل خوابیدن پیدا می کنند و افرادی که مشکل خوابیدن دارند، دچار درد می شوند. در این حالت تعیین اینکه چه چیزی باعث چه چیزی شده است می تواند دشوار باشد.

درد، استرس و کم خوابی نیز می تواند عوارض دیگری ایجاد کند. حافظه و تمرکز ممکن است بدتر عمل کنند. خلق و خوی می تواند تحت تاثیر قرار گیرد به طوری که شما راحت تر عصبانی، غمگین و افسرده می شوید. خستگی و اضطراب نیز شایع است.

درمان و توانبخشی

زمانی که درد طولانی شود، درمان آن دشوارتر می شود. اغلب هدف درمان تسکین درد، کاهش سایر علائم و یافتن راهبردهایی است که زندگی روزمره را با وجود درد بهتر می کند.

داروها

با درد طولانی مدت، مسکن های رایج اغلب بدتر عمل می کنند. در عوض، ممکن است استفاده از داروهای دیگری که حساسیت بیش از حد سیستم عصبی را کاهش می دهند، مفید باشد. برخی از داروهای ضد افسردگی و ضد صرع گاهی اوقات می توانند تجربه درد را کاهش دهند، اما به ندرت درد را تسکین می دهند. چنین داروهایی باید به طور منظم برای مدت طولانی مصرف شوند تا موثر باشند. از پزشک خود پرسید که کدام داروها برای نوع درد شما مناسب هستند.

گاهی اوقات لازم است علائم دیگری مانند مشکل در خواب یا اضطراب را با دارو درمان کنید. در صورت درد طولانی مدت، دارو تنها مکملی برای درمان دیگر است. به ندرت تنها درمان با دارو کافی است.

فعالیت بدنی و ورزش

بسیاری از افرادی که با درد زندگی می کنند از انجام فعالیت های بدنی اجتناب می کنند تا بیشتر دچار درد نشوند. اما در حالت استراحت، ماهیچه ها ضعیف می شوند و سیستم بازدارنده درد بدن بدتر عمل می کند. به این ترتیب بی تحرکی در درازمدت باعث درد بیشتر می شود. مهم است که فعال بمانید و تا حد امکان عادی حرکت کنید. فعالیت بدنی می تواند استرس را کاهش دهد و سیستم تسکین درد بدن را تقویت کند. در طول فعالیت، بدن همچنین "مواد احساس خوب بودن" تولید می کند که مقاومت بهتری در برابر درد ایجاد می کند و خطر افسردگی را کاهش می دهد. مهم است که این فعالیت ها و تمرینات با شرایط شما تطبیق داده شود. یک فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند تا بفهمید بدن شما چگونه کار می کند و شکلی از ورزش را پیدا کنید که به شما امکان دهد در سطح ایده آل فعالیت کنید.

درمان روانی

گاهی اوقات ممکن است برای مقابله با مشکلاتی که درد به همراه دارد نیاز به حمایت داشته باشید. این می تواند در مورد غم و اندوه به خاطر فرصت های از دست رفته، احساس گناه، عصبانیت یا تغییر تصور از خود باشد. شما ممکن است در الگوهای رفتاری گیر کرده باشید که ممکن است در گذشته موثر بوده باشند، اما دیگر به شما کمکی نمی کنند، مانند اینکه همیشه از دیگران دفاع کنید. یک روانشناس می تواند به شما کمک کند تا تغییرات رفتاری ایجاد کنید تا درد در زندگی روزمره شما محدودتر شود و به شما کمک کند برای آنچه برای شما مهم است انرژی بگذارید. روانشناس همچنین می تواند تکنیک هایی را برای آرامش ذهنی و مدیریت استرس آموزش دهد.

یک زندگی روزمره کارآمد

برای شما که با درد زندگی می کنید، یک زندگی منظم با عادات خوب در مورد رژیم غذایی، خواب، ورزش و الکل بسیار مهم است. تعادل خوب بین فعالیت و استراحت ارزشمند است و تعادل بین «بایدها» و چیزهایی که باعث شادی می شود. احساسات مثبت، مقابله با درد را آسان تر می کند. همراه با یک متخصص تغذیه، کاردرمانگر و پرستار، می توانید کشف کنید که کدام روتین برای شما بهترین نتیجه را دارد. یک کاردرمانگر می تواند در مورد کمک ها و چگونگی تسهیل زندگی روزمره به شما مشاوره دهد. یک مشاور یا یک هماهنگ کننده توانبخشی می تواند در صورت نیاز به هماهنگی میان خدمات درمانی، کارفرما و صندوق بیمه همگانی ارتباط برقرار کند. همچنین می تواند برای نزدیکان مهم باشد که به کسی بگویند که چه وضعیتی دارند، تا بتوانند پاسخ سوالات خود را دریافت کنند و بتوانند به بهترین شکل از شما حمایت کنند.

زندگی با درد طولانی مدت

درد همیشه قابل درمان نیست. برای بسیاری، درد پس از مدتی از بین می رود، اما حتی اگر باقی بماند و بخش های بزرگی از زندگی تحت تأثیر درد قرار گیرد، کارهای زیادی هست که انجام آنها بشما احساس خوبی میدهد تا بتوانید شادی را بیابید و زندگی برایتان معنادار شود. عملکرد سیستم عصبی نیز می تواند به مرور زمان عادی شود تا درد کمتری داشته باشید.

به خاطر داشته باشید که حتی شما که درد طولانی مدت دارید ممکن است به بیماری های دیگر هم دچار شوید. اگر درد جدیدی پیدا شد که نمی شناسید، باید به مانند دیگران به دنبال درمان آن باشید.

