

دردهای شایع بدن را بشناسید

آشنایی با انواع دردهای حاد، مزمن و شایع و نحوه برخورد با آن‌ها ضروری و لازم است.



آشنایی با انواع دردهای حاد، مزمن و شایع و نحوه برخورد با آن‌ها ضروری و لازم است.

به گزارش **جام جم آنلاین** به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انواع مختلف دردهای حاد و مزمن، شامل حال میلیون‌ها نفر از افراد می‌شود و اثرات درد، هر سال هزینه‌های زیاد درمانی و توانبخشی را به جوامع تحمیل می‌کند.

شانه منجمد

این وضعیت نه تنها بسیار دردناک است بلکه می‌تواند چندین سال در صورت عدم درمان درست طول بکشد. درد شانه منجمد منجر به سفتی مفاصل شده و حتی ساده‌ترین حرکات مانند بالا بردن بازو را غیر ممکن می‌کند. فعالیت‌های روزانه مانند پوشیدن لباس، بلند کردن اجسام نه چندان سنگین، و حتی شانه کردن موها با این درد به سختی انجام می‌شود.

هنوز مشخص نشده که چه علتی باعث بروز شانه منجمد می‌شود اما این عارضه پس از یک آسیب به شانه یا بازو و یا در افراد دیابتی بسیار شایع است. شانه منجمد می‌تواند هر دو شانه را گرفتار کند اما اغلب در یک شانه ظاهر می‌شود. استفاده از برخی مسکن‌ها همراه با تمرینات شانه برای کاهش درد ناشی از این عارضه مفید است.

استخوان شکسته

شکستگی یا ترک خوردگی استخوان مچ پا، لگن، بازو و بینی درد وخیمی به دنبال دارد. اگر شکستگی کوچک است ممکن است هیچ دردی را احساس نکنید اما به طور کلی، به استخوان شکسته لطمه می‌زند به ویژه هنگامی که شما سعی به حرکت کردن می‌کنید، درد اغلب به صورت احساس درد عمیق توصیف می‌شود. شکستگی استخوان التیام می‌یابد اما ممکن است نیاز به نگه داشتن استخوان در موقعیت ثابت داشته باشند. به عنوان یک قاعده کلی، در مسن ترها، شکستگی بزرگتر و التیام، طولانی‌تر است.

سندرم درد پیچیده منطقه ای

مبتلایان به این سندرم درد شدیدی را در اثر صدمه دیدن استخوان و بافت نرم دارند. این سندرم در هر سنی می‌تواند رخ دهد اما بیشتر در زنان بالای ۴۰ تا ۵۰ سال بروز می‌کند. درد این عارضه مستمر و شدید است و بیشتر بازو، پاها و دست‌ها را گرفتار می‌کند. در حال حاضر درمان قطعی برای این سندرم وجود ندارد اما فیزیوتراپی و برخی درمان‌های دارویی، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

سکته قلبی

اگر شما دچار حمله قلبی باشید شما معمولاً درد در مرکز قفسه سینه خود دارید اغلب توصیف درد به عنوان یک احساس سنگینی، سفتی و یا فشردن است که می‌تواند خیلی بد باشد و باعث سقوط شما شود. درد می‌تواند مانند سوء هاضمه واقعا بد احساس شود و گاهی اوقات به فک، گردن، پشت، بازوها و یا معده شما گسترش یابد. اگر شما یا شخص دیگری گمان است به داشتن یک حمله قلبی، برای کمک اضطراری با مرکز اورژانس تماس بگیرید.

دیسک کمر

کمردرد از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر را درگیر خود می‌کند و یکی از شایع‌ترین علل آن دیسک کمر است که ناشی از بلند کردن اجسام یا پیچش کمر رخ می‌دهد. در این وضعیت پزشکی یکی از دیسک‌ها پارگی پیدا کرده و مایع درون آن نشت می‌کند. بسیاری از افراد معمولاً در اثر سرفه یا عطسه یا بد حرکت کردن دچار این عارضه می‌شوند.

کمر درد ناشی از دیسک کمر می تواند به ساق پا نیز منتشر شود. دیسک کمر در اغلب موارد در عرض چند هفته بهبود می یابد و درمان های مسکن نیز در برخی مواد کمک کننده است.

سرطان

اگر چه درد ناشی از سرطان می تواند بسیار شدید باشد ولی آن همیشه به این معنی نیست که این بیماری در حال رشد است. یک تومور بسیار کوچک که بر روی یک عصب فشار وارد کند می تواند دردناک باشد در حالی که یک تومور بزرگ در جایی دیگر ممکن است کم و یا هیچ درد نداشته باشد. درد سرطان می تواند در احساس، مدت و شدت بسته به نوع سرطان و مرحله آن متفاوت باشد اما ممکن است برای کاهش آن مسکن تجویز شود.

آرتریت

درد مفاصل معمولا در مفصل ران، زانو، مچ دست یا انگشتان است. درد می تواند به طور ناگهانی و یا در طول زمان بوجود آید. انواع مختلف آرتریت از جمله آرتریت روماتوئید، استئوآرتریت و لوپوس می تواند سبب آسیب مفاصل شود. ورزش یکی از بهترین راه ها برای کاهش درد مفصل است دکتر شما یا یک فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند یک برنامه ورزشی مناسب را انتخاب کنید.

میگرن

یک سردرد میگرنی در بدترین حالت تا سه روز یا بیشتر ادامه می یابد. از آنجا که میگرن می تواند باعث استفراغ و به نور و صدا حساسیت شدید دارد و همچنین درد ضرباندار و شدید شود تمام یا بسیاری از مبتلایان به میگرن می توانند در یک مکان تاریک و آرام دراز بکشند تا سردرد آنها پایان یابد. داروها می تواند به کاهش تعداد و شدت میگرن کمک کند اگر درمان برای شما در گذشته موثر بوده است با دکتر خود در مورد آن داروی میگرن صحبت کنید.

سنگ کلیه

شامل درد ناگهانی، فوق العاده تیز، درد کرامپی در پایین و پشت یا کنار شکم و یا گاهی اوقات در کشاله ران، است که ممکن است برای چند دقیقه یا ساعت باشد و برای مدتی بدون درد و مجددا شروع شود. بسیاری از سنگ کلیه ها به اندازه کافی کوچک هستند و در ادرار دفع می شوند و پس از دفع خوشبختانه درد از بین می رود.

آپاندیسیت

این درد بیشتر در کودکان، که به طور معمول از درد در وسط شکم خود شکایت می کنند شایع است پس از آن درد به سمت راست پایین شکم شیفت یافته و بسیار بدتر می شود. آپاندیسیت یک اورژانس است و اکثر کودکان در عرض چند روز بعد از برداشتن آپاندیس بهبودی پیدا می کنند.

پانکراتیت

ناشی از التهاب لوزالمعده بوده و شایع ترین علامت آن درد شدید شکمی به صورت حاد یا مزمن است. پانکراتیت حاد یک اورژانس است و نیاز به درمان در بیمارستان دارد.

زخم معده

در پوشش داخلی معده تشکیل می شود. یک نفر از ۱۰ نفر دارای زخم معده است که باعث درد سوزشی در شکم، اغلب بین وعده های غذایی و در ساعات اولیه صبح می شود. درد زخم معده با خوردن و یا گرفتن یک نوع دارو به نام آنتی اسید رها می شود.

فیبرومیالژیا

علت ابتلا به آن ناشناخته است اما می تواند سبب درد گسترده در تمام بدن بخصوص در پشت گردن، شانه، کمر، باسن، ساق پا، آرنج و زانو شود. در حالی که فیبرومیالژیا یک بیماری مادام العمر است درمان از جمله مسکن و ورزش، می تواند ناراحتی را سهولت بخشد.