

راه‌های کاهش احساس درد

فرقی نمی‌کند که این درد، درد مفاصل، میگرن، فیبرومیالوژی و یا کمردرد باشد. مهم این است که درد برای هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها ادامه دارد و زندگی شما را مختل کرده است.



سلامت نیز : فرقی نمی‌کند که این درد، درد مفاصل، میگرن، فیبرومیالوژی و یا کمردرد باشد. مهم این است که درد برای هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها ادامه دارد و زندگی شما را مختل کرده است. درد ناشی از یک پیغام فرستاده شده از اعصاب محیطی بدن به مغز می‌باشد. درد می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای باشد، برای مثال: باعث می‌شود که دست به شعله آتش نزنید. اما گاهی درد برای مدت طولانی ادامه می‌یابد، آن زمان درد مزمن شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ فقط به پزشک نگوئید: درد دارم. بلکه موارد زیر را برای او بیان کنید. درد را برای پزشک توصیف کنید، برای مثال: سوزش، سوزن سوزن زدن و غیره. اثر درد را در زندگی خود بگوئید؛ یا باعث شده کمتر فعالیت کنید و یا سخت کار کنید؟ چه چیزی باعث بهتر و یا بدتر شدن درد شما می‌شود؟ چه زمانی درد دارید؟ با چه فعالیتی درد دارید و با چه داروهایی درد فروکش می‌کند و یا بدتر می‌شود؟ در این مطلب 14 راه برای کاهش احساس درد را برایتان می‌گوییم.

1- پیاده روی

بیشتر راه بروید. یکی از بهترین درمان‌ها برای درد مزمن، پیاده روی می‌باشد. درد باعث می‌شود فعالیت بدنی فرد کم شود. ورزش موجب آزاد شدن هورمون اندروپین می‌شود که این هورمون، ضددرد طبیعی در بدن می‌باشد. بهتر است 5 بار در هفته و هر بار به مدت 30 دقیقه ورزش کنید و یا راه بروید. از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. مردم فکر می‌کنند استراحت کردن باعث کاهش درد می‌شود. اما امروزه، پزشکان استراحت زیاد را برای دردهای مزمن، خوب نمی‌دانند. خوابیدن در بستر برای مدت طولانی باعث ضعیف شدن عضلات می‌گردد و درد را بدتر می‌کند. پس بهتر است به جای استراحت کردن، حرکت کنید.

2- طب سوزنی

طب سوزنی برای برخی دردهای مزمن مفید است. اما آیا می‌دانید چرا این طب، کمک کننده است؟ هیچ کس دقیقاً جواب این سوال را نمی‌داند، اما ممکن است سوزن‌ها باعث آزاد شدن ضد درد طبیعی در بدن شوند و یا انتقال پیام‌های درد را به مغز مسدود کنند.

3- خواب کافی

نه تنها درد، خواب شما را خراب می‌کند، بلکه خواب کم هم درد مزمن شما را بدتر می‌کند. اگر درد باعث سخت خوابیدن شما می‌گردد، به پزشک مراجعه کنید. خوابیدن در ساعت معین و بیدار شدن در ساعت مشخص، به خوابیدن خوب و کاهش احساس درد کمک می‌کند.

4- منحرف کردن فکر

پرت کردن حواس و منحرف کردن فکر از درد می‌تواند درمان کننده دردهای مزمن باشد. مطالعات نشان داده است اگر فکرمان را مشغول چیز دیگری کنیم، مثلاً حرف زدن، حل کردن جدول و یا خواندن کتاب، منطقه‌ای از مغز که درد را پردازش می‌کند، کمتر فعال می‌شود.

5- تغییر رژیم غذایی

ممکن است نوع غذای مصرفی بر درد شما تاثیر داشته باشد؛ مثلاً خوردن پنیر در تشدید درد میگرن موثر است. گوشت چرب نیز ورم و درد بیماران روماتیسمی را زیاد می‌کند. یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و آن چه را که می‌خورید در آن بنویسید. ببینید چه غذاهایی باعث تشدید درد شما می‌گردند و از مصرف آنها خودداری کنید و ببینید که حالتان بهتر می‌شود یا نه.

6- توصیف درد

درد را نمی‌توان توصیف کرد. برخی از افراد برای بیان شدت درد از اعداد 1 تا 10 استفاده می‌کنند، برخی دیگر از صورتهای شاد و غمگین استفاده می‌کنند.

7- تنفس عمیق

تنفس عمیق بکشید. تنفس عمیق نیاز به محل خاصی ندارد و شما می‌توانید در هر جایی این کار را انجام دهید.

8- ورزش استقامتی

تقویت عضلات با وزنه‌های کوچک ممکن است باعث کاهش درد شود. این کار همانند دارو، برای کمردرد و آرتрит می‌تواند مفید باشد. با این حال قبل از انجام هر ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. استحکام و تقویت بدن موجب بهبودی انعطاف‌پذیری و تعادل می‌گردد.

9- مکمل‌ها

از پزشک خود بخواهید یک مکمل برای شما بنویسد. تحقیقات نشان داده که برخی از این مکمل‌ها مفید می‌باشند. مکمل روغن ماهی و گلوکزآمین باعث کاهش التهاب می‌شوند و برای درد مفاصل و آرتريت کمک کننده می‌باشند. قبل از مصرف هر نوع مکملی، با پزشک مشورت کنید.

10- یوگا

یوگا می‌تواند برای کاهش احساس درد مفید باشد. تحقیقات نشان داده که انجام یوگا به طور مرتب می‌تواند درد را تسکین دهد، عملکرد بدن را افزایش دهد، خلق و خو را بهتر کند و مصرف داروهای ضد درد را کاهش دهد.

11- فیزیوتراپی

در فیزیوتراپی، شما تمرینات ورزشی را یاد می‌گیرید.

12- گفتار درمانی

درمانگر و یا مشاور کمک می‌کند که با درد خود دسته و پنجه نرم کنید و راه‌های عملی برای حل مشکلات کسب کنید.

13- جراحی

برای بهبود برخی دردهای مزمن، با نظر پزشک متخصص، جراحی لازم می‌شود؛ برای مثال: بیرون زدن دیسک کمر باعث درد شدیدی می‌شود که با جراحی، آرام می‌شود. البته جراحی هم عوارض مخصوص به خود را دارد.

14- داروها

تنها داروهای ضددرد مفید نیستند، بلکه برخی داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد صرع نیز ممکن است برای کاهش درد مفید باشند. البته باید با مشورت پزشک دارو بخورید. ولی این را هم به یاد داشته باشید که زیاد از قرص‌های مسکن استفاده نکنید. استامینوفن، ژلوفن و بروفن مسکن‌هایی هستند که بدون نسخه پزشک هم می‌توانید آنها را از داروخانه بخرید. اما اگر این داروها را به مقدار زیاد و برای مدت طولانی مصرف کنید، عوارضی برای شما خواهند داشت.

