

## Chronic pain cycle



## سندرم درد مزمن

درد، واکنش طبیعی بدن به آسیب یا بیماری است، و به شما هشدار می‌دهد که چیزی درست نیست. با ترمیم بدن، معمولاً درد از بین می‌رود. اما در بسیاری افراد، درد تا مدت‌ها بعد از رفع علت نیز ادامه پیدا می‌کند. هنگامی که درد به مدت بیشتر از سه تا شش ماه ادامه پیدا کند، به آن درد مزمن گفته می‌شود. درد مزمن علاوه بر سلامت جسمانی بر سلامت عاطفی شما نیز تاثیر می‌گذارد.

درد مزمن رفتار نورون‌ها را تغییر می‌دهد، و حساسیت آنها نسبت به پیام‌های درد را افزایش می‌دهد. نورون‌ها سلول‌های عصبی مغز یا نخاع هستند که ورودی‌های حسی را مخابره و پردازش می‌کنند. برای مثال، با توجه به آمار بنیاد آرتريت، ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آرتروز زانو که تحت عمل تعویض مفصل زانو قرار گرفته‌اند، و به جای مفصل طبیعی مفصل فلزی دارند که حس ندارد و نمیتواند دردناک باشد باز هم از درد مزمن رنج می‌برند.

حدود ۲۵ درصد از افراد که از درد مزمن رنج می‌برند، دچار وضعیتی پیچیده تر به نام سندرم درد مزمن می‌شوند (chronic pain syndrome: CPS). این سندرم علاوه بر درد با علائمی مانند افسردگی و اضطراب بروز می‌کند و در زندگی روزانه افراد تداخل ایجاد می‌کند.

درمان سندرم درد مزمن سخت است، اما غیر ممکن نیست. ترکیبی از درمان‌ها مانند مشاوره با متخصص درد یا طب فیزیکی، روان‌شناسی، فیزیوتراپی و روش‌های آرام‌سازی مانند یوگا به از بین رفتن درد و سایر علائم همراه آن کمک می‌کند.

## علت سندرم درد مزمن چیست؟

پزشکان علت دقیق این سندرم را نمی‌دانند. این سندرم اغلب بعد از آسیب یا شرایط دردناک ایجاد می‌شود، مانند:

- آرتريت و ساير مشكلات مفاصل
- کمردرد
- سردرد
- کشیدگی و گرفتگی عضله
- آسیب‌های تکرار شونده (هنگامی که حرکتی بارها تکرار می‌شود و به قسمتی از بدن فشار می‌آورد).
- فیبرومیالژی (وضعیتی که موجب درد عضلانی در سراسر بدن می‌شود).
- آسیب عصبی
- بیماری لایم
- شکستگی استخوان
- سرطان
- ریفلاکس اسید معده به مری یا زخم معده
- بیماری التهابی روده (Inflammatory bowel disease)
- سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر (Irritable bowel syndrome)
- اندومتریوز (هنگامی که بافت رحم در محلی خارج از آن رشد می‌کند).
- جراحی

ریشه‌های سندرم درد مزمن هم جسمی و هم ذهنی است. برخی متخصصان فکر می‌کنند در سیستم عصبی و غدد مدیریت‌کننده استرس این افراد مشکلی وجود دارد. این مشکل باعث می‌شود که این افراد به گونه‌ای متفاوت درد را درک کنند.

سایر متخصصان می‌گویند که سندرم درد مزمن پاسخی آموخته شده است. هنگامی که درد دارید، رفتارهای مشخصی را تکرار می‌کنید. برای مثال، ممکن است از درد شکایت کنید، دراز بکشید تا استراحت کنید، از مسکن استفاده کنید، یا مرخصی بگیرید. این رفتارها به عنوان جایزه عمل می‌کنند و حتی بعد از رفع علت، ادامه یافتن درد را تشویق می‌کنند.

سندرم درد مزمن همه سنین و هر دو جنس را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما در زنان شایع‌تر است. افراد دچار افسردگی و سایر مشکلات روان‌شناختی بیشتر مستعد ابتلا به سندرم درد مزمن هستند.

## عوامل خطر

تحقیقات نشان داده که برخی افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به سندرم درد مزمن دارند، شامل:

- افراد دچار شرایط دردناک و مزمن، مانند آرتريت
- افراد افسرده

- افرادی که سیگار می‌کشند
- افرادی که چاق هستند: بر اساس تحقیقات، ۵۰ درصد افرادی که به دنبال درمان چاقی هستند، درد خفیف تا مزمن را گزارش می‌کنند. متخصصان مطمئن نیستند که این درد مربوط به استرس ناشی از اضافه وزن بر بدن است، یا ناشی از تاثیر چاقی بر هورمون‌ها و متابولیسم.
- زنان: حساسیت زنان نسبت به درد بیشتر است.
- افراد بالای ۶۵ سال.

## علائم

سندرم درد مزمن به مرور زمان بر سلامت جسمانی، هیجانات و زندگی اجتماعی تاثیر می‌گذارد. این نوع درد علائم دیگری را نیز ایجاد می‌کند، مانند:

- اضطراب
- افسردگی
- خواب نامناسب
- احساس خستگی زیاد
- تحریک پذیری
- احساس گناه
- عدم میل جنسی
- سو مصرف الکل و دارو
- مشکلات خانوادگی و زناشویی
- از دست دادن شغل
- افکار خودکشی

برخی افراد دچار سندرم درد مزمن به داروهای بیشتر و بیشتری برای مدیریت درد خود نیاز دارند، که باعث وابستگی آنها به این داروها می‌شود.

## تشخیص

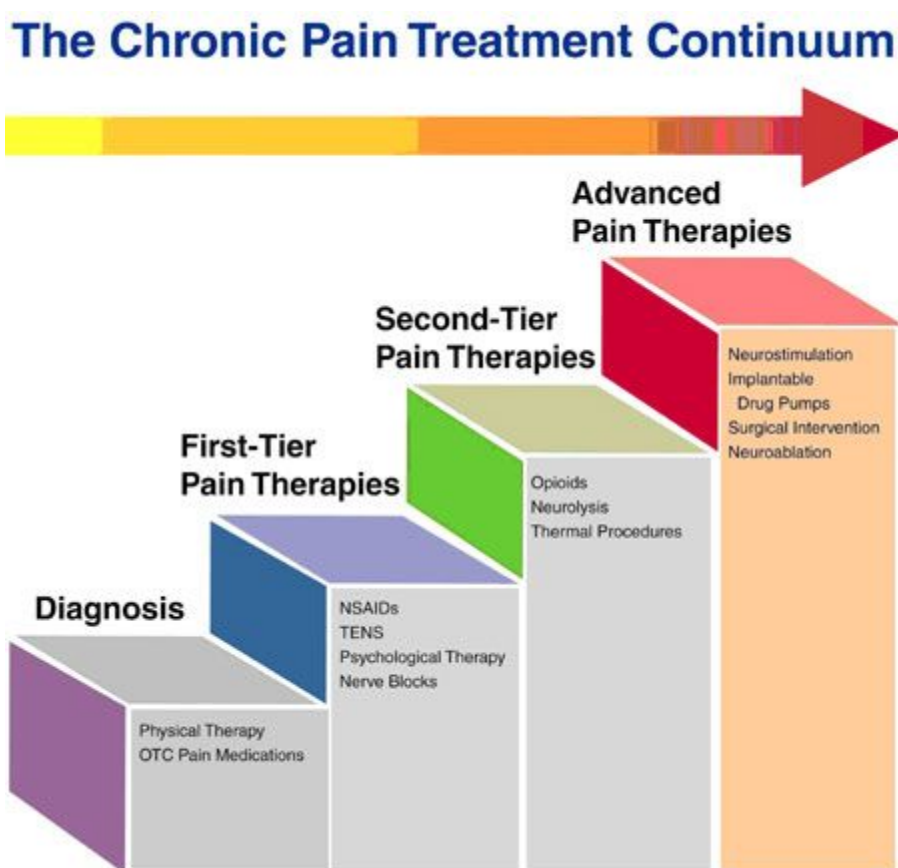
پزشک درمورد هرگونه بیماری یا آسیبی که ممکن است موجب شروع درد شده باشد، سوال می‌کند. همچنین، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نوع دردی که احساس می‌کنید و مدت زمانی که دچار آن بوده‌اید سوالاتی می‌پرسد. مانند: زمان شروع درد، محل آن، نوع و شدت درد.

پزشک شما ممکن است از آزمایشاتی برای ارزیابی بهتر و تشخیص منشا درد استفاده کند، مانند:

- الکترومیوگرافی: در این روش به منظور تشخیص علت درد و رنج شما، فعالیت الکتریکی اعصاب و عضلات اسکلتی بررسی می‌شود.

- عکس برداری: در این روش از اشعه ایکس با دوز کم برای تهیه تصاویری از ساختارهای داخل بدن استفاده می شود.
- CT یا توموگرافی کامپیوتری: این روش در واقع X-ray قدرتمندی است که تصاویری با جزئیات از بدن شما تهیه می کند.
- MRI: این روش از امواج مغناطیسی و رادیویی برای تهیه تصاویری از اعضا و ساختارهای بدن شما استفاده می شود.

## درمان



- برای درمان درد مزمن می توانید به فوق تخصص درد یا متخصص طب فیزیکی مراجعه کنید. پزشک شما بر اساس منشا درد، درمان را انتخاب می کند. ممکن است یک یا چند مورد از درمان های زیر را دریافت کنید:
- کاهش دهنده های درد، مانند بروفن و ناپروکسن، ضد افسردگی، داروهای ضد تشنج و شل کننده های عضلانی

- طب سوزنی
- ورزش های درمانی و فیزیوتراپی
- بلوک عصبی برای ایجاد تداخل در درد
- یوگا به ریلکس شدن عضلات کمک می کند و تنفس عمیق و نشاط بخش و آگاهی از ذهن را افزایش می دهد. تحقیقات نشان داده که یوگا در کاهش افسردگی و اضطراب همراه درد مزمن موثر است، و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.



- روش های ریلکس کردن مانند تنفس عمیق و مراقبه (meditation)
- رفتار درمانی / روان درمانی: برای مثال، درمان شناختی-رفتاری (نوعی روان درمانی است که به قالب بندی مجدد افکار منفی کمک می کند).
- تحریک نخاع
- جراحی به منظور درمان وضعیت ایجاد کننده درد

### سازگاری با سندرم درد مزمن

- انجمن درد آمریکا نکاتی را برای مواجهه با درد مزمن توصیه می کند:
- بر چیزهای مثبت زندگی خود تمرکز کنید.
- خود را مشغول کنید. از خانواده و دوستان یا فعالیت های لذت بخشی که می توانید انجام دهید کناره نگیرید.
- در گروه های حمایتی شرکت کنید. پزشک یا بیمارستان محلی ممکن است بتوانند شما را به یکی از این گروه ها ارجاع دهند.
- هم کمک جسمی و هم کمک روان شناختی بجویند.
- مراقب افراد شیاد باشید.

تهیه کننده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک گیل کانادا

