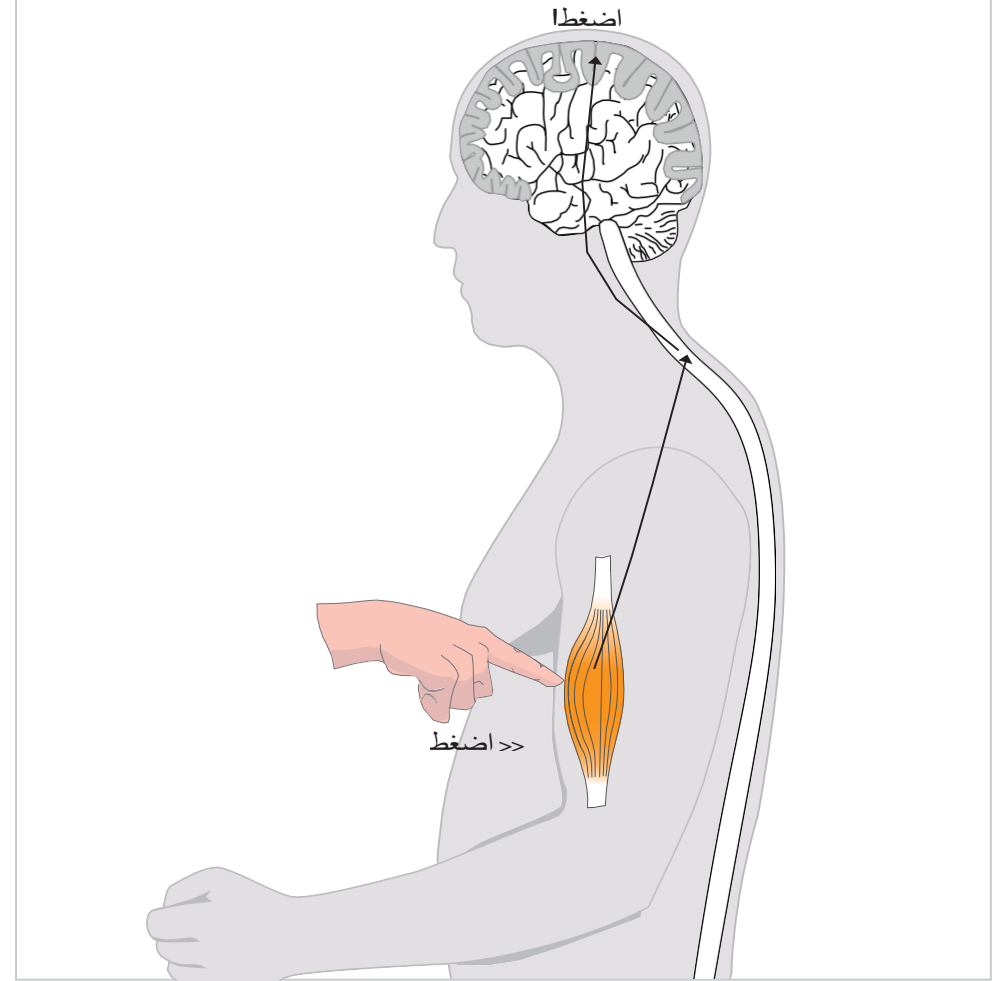


språk:
arabiska

معلومات عن الألم المديد

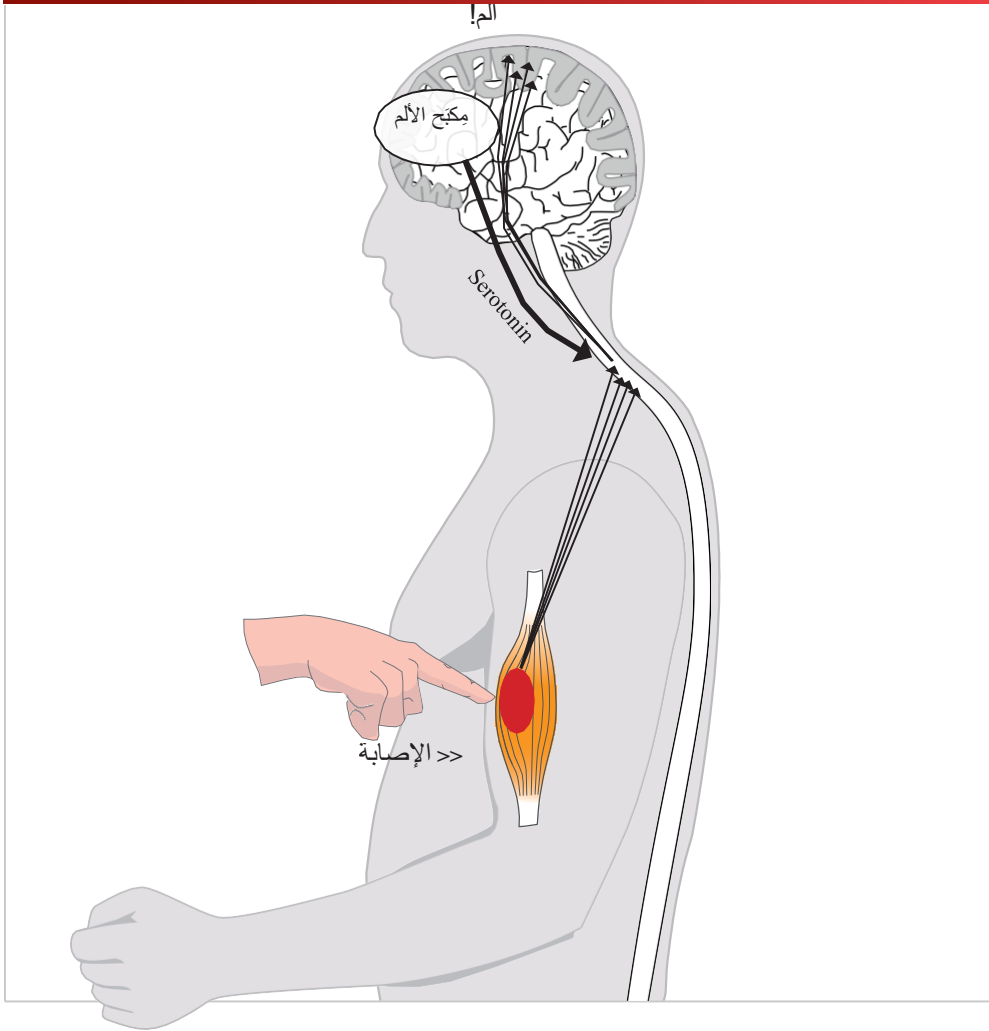


نموذج توضيحي للألم المديد

بالإمكان حالياً بدعم من أبحاث الألم الحديثة تفسير الألم المديد الذي كان عصياً على الفهم فيما مضى. إذ قد تظهر تغييرات في تنظيم الألام المركزي الذي ينطوي على اضطرابات في إشارات الألم في النخاع الشوكي والدماغ. توضح الصور التالية الآليات الكامنة وراء الألم المديد.

يتسبب اللمس أو الضغط الخفيف على الجسم في انطلاق إشارات تنتقل عبر الأعصاب إلى الخلايا العصبية في النخاع الشوكي. ثم تترايط الإشارات وتنتقل عبر المسارات العصبية للحبل الشوكي وصولاً إلى الدماغ. ولا يشعر الشخص بالألم لدى اللمس أو الضغط.

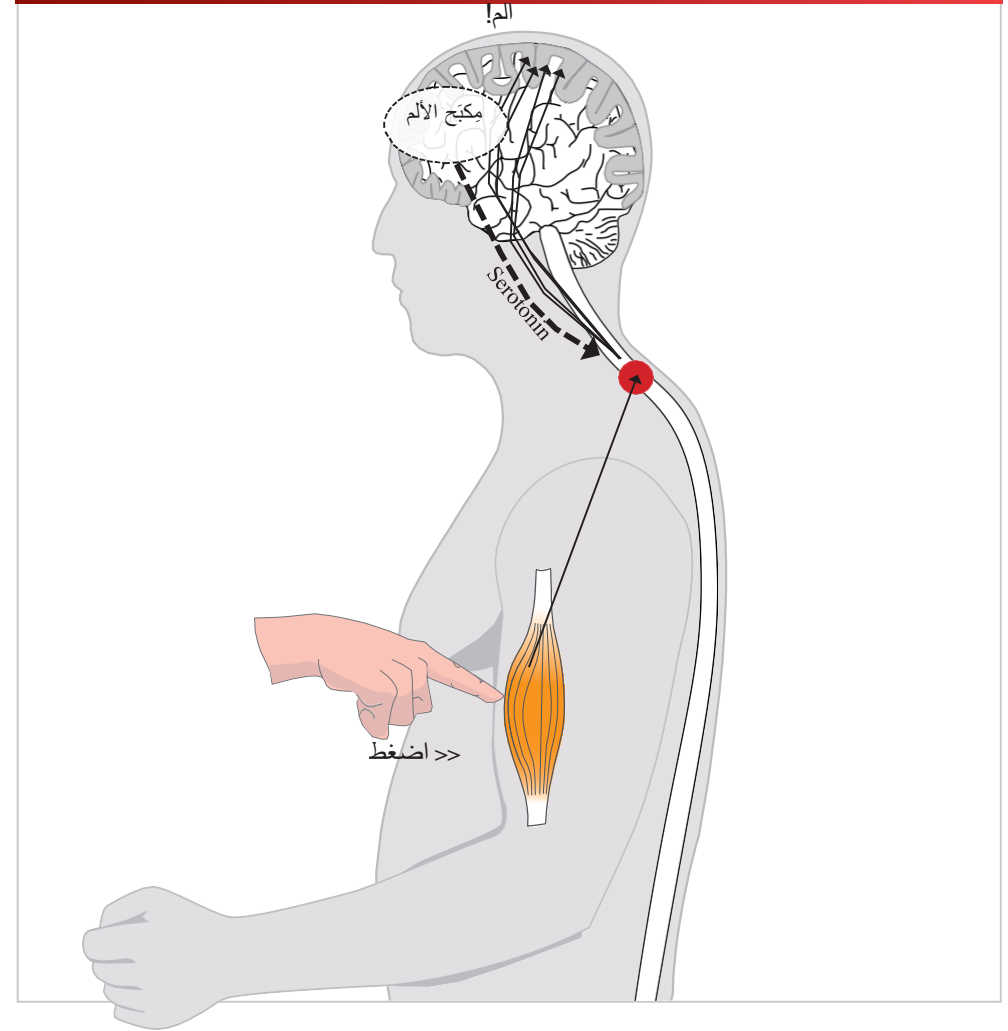
الخبرة الاعتيادية لدى الإصابة



أي إصابة بنسيج من أنسجة الجسم (كالعضلات) تتسبب في تقوية الإشارات التي تنتقل عبر المسارات العصبية للحبل الشوكي إلى الدماغ. فلا يشعر الشخص بالألم الإصابة إلا وقتها. إذ يرسل المخ إشارات تخفيف الألم إلى الخلايا العصبية في النخاع الشوكي ("مكبح الألم"). الإشارات المُخَمَّدة (الكابحة) للألم تنقلها مادة السيروتونين.

يجعل السيروتونين الخلايا العصبية في النخاع الشوكي أقل حساسية للإشارات الواردة من الإصابة فتخف الألم. ويعمل النورأدرينالين على إيصال الإشارات الصاعدة المخففة للألم.

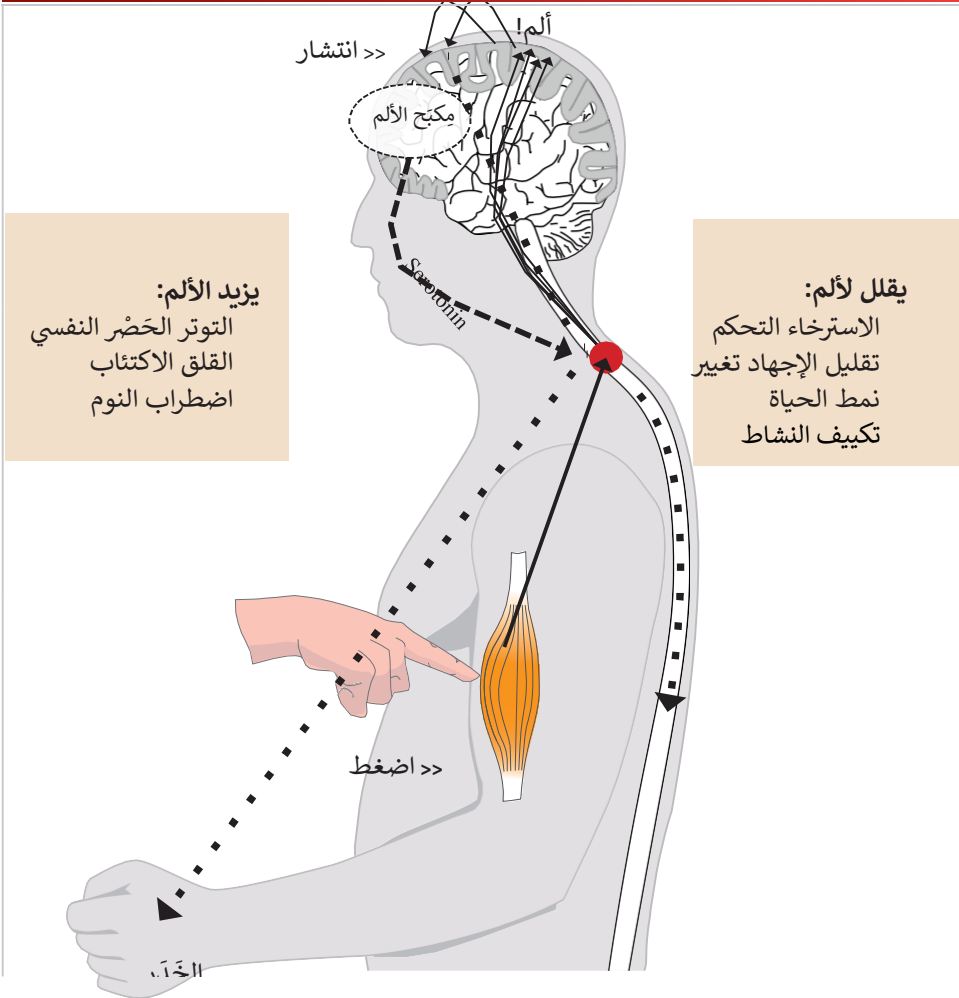
الاستثارة المركزية (التحسيس المركزي)



وقد تؤدي إشارات الألم الداخلة إلى زيادة الحِمْْل والحساسية بالخلايا العصبية في الحبل الشوكي (التحسس). وتبقى الخلايا العصبية شديدة الحساسية حتى بعد شفاء الإصابة التي لحقت بالأنسجة. إذ قد يؤدي لمس الجسم والضغط الخفيف عليه أو عمل العضلات إلى تعزيز الخلايا العصبية شديدة الحساسية للإشارات التي تصل إلى الدماغ تعزيراً خاطئاً.

مما يعني أنه بالرغم من شفاء الإصابة فيبقى اللمس أو الضغط الخفيف أو عمل العضلات مؤلماً. ويُضاف إلى ذلك إن "مكبح الألم" إن لم يعمل بسبب نقص النورأدرينالين فليس هناك آلية فعالة من شأنها تقليل حساسية الخلايا العصبية في النخاع الشوكي. فإشارات الألم المنقولة إلى الدماغ لم تعد تُكَبَّح.

انتشار الألم وتخفيف الألم



يزيد الألم:
التوتر الحصر النفسي
القلق الاكتئاب
اضطراب النوم

يقلل لألم:
الاسترخاء التحكم
تقليل الإجهاد تغيير
نمط الحياة
تكييف النشاط



وآلام الليفي العَضَلِيّ بالألم الإصابة حالة في المركزي الآلام بتنظيم تغييرات وجود ثبت
الألم حالات من وغيرها العنق بإصابات المرتبط والألم بالعمل المرتبطة والكتف الرقبة
الحميدة.

العادة في أعوام عدة الاضطرابات هذه ظهور ويستغرق
الإصابة منطقة في عضليان وتوتر تهيج وكذلك تهيج حالات بالطبع توجد وقد
الخلايا في التَحَسُّس قُوط تهيج زيادة إلى يؤدي قد مما، الأصلية
الشوكي النخاع في العصبية

منطقة في موجوداً يعد لم المديد للألم أهمية الأكثر التفسير لكن
(والدماغ الشوكي النخاع) المركزي العصبي الجهاز في بل الأصلية الإصابة

إن تنظيم الألم المركزي غير الفعال على نحو صحيح، على شكل خلايا عصبية شديدة الحساسية في النخاع الشوكي، قد يؤدي
إلى انتشار الإشارات إلى أجزاء أخرى من النخاع الشوكي والدماغ.

وقد يؤدي هذا إلى انتشار الألم (الألم الذي ينتشر على مساحة أكبر، الألم الذي "ينتقل" إلى مناطق أخرى من الجسم، الألم المُشيع)
، وكذلك الشعور بالخدر والضعف. وقد يؤثر التوتر والحصر النفسي والقلق والاكتئاب والنوم المضطرب

سلباً في "مكبج الألم".

بل يحافظ الخمول ومشاعر تدني سيطرة الشخص على حياته على بقاء الألم. فقد ثبت أن العلم بحالة الألم وتقليل الإجهاد في
الوضع المعيشي والاسترخاء وتغيير نمط الحياة وتكييف النشاط أمور لها الأثر في تقليل الألم

إن التأثير في حالة الألم المديدة كي تتقهقر الاضطرابات الطارئة على تنظيم الألام المركزي أمر ممكن.
وهذا أمر قد يستغرق وقتاً طويلاً ويتطلب جهود عمل خاصة.
ومن المهم فهم آليات الألم وأن نتعلم كيفية إدارة الألم كي لا يسبب التوتر والكآبة.

بإمكانك تحقيق توازن أفضل في حياتك اليومية من خلال:

- الاسترخاء اليومي بأنواعه المختلفة
- تكييف الأنشطة اليومية
- تكييف النشاط البدني
- الدواء (إن وجد)

وبإمكان هذه الأمور مجتمعة مع تقليل التوتر أن تقلل من استشارة

الخلايا العصبية في النخاع الشوكي.

علماً بأن تغيير الفرد لأفكاره وسلوكه ونمط حياته أمر له أهمية بالغة

للنجاح.

بإمكانك اللجوء إلى مستوصفك لتلقي الدعم في سعيك لتقليل ألمك.

الفكرة والمحتوى مصدرهما إقليم نوريوتن.

كاي هيدبري، قسم تصميم الجرافيك والرسوم التوضيحية والصورة الفوتوغرافية:

التواصل، إقليم نوريوتن

محتوى هذا الكتيب خضع لتعديل طفيف.