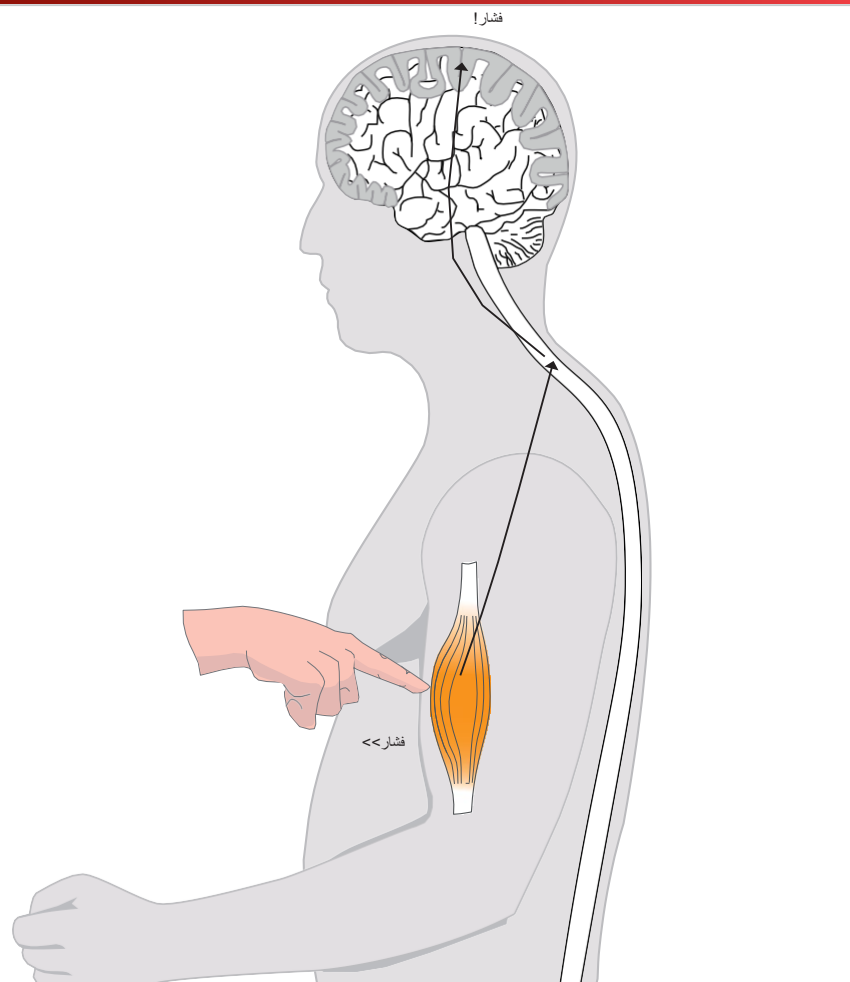


# معلوماتی در مورد درد معند (طولانی مدت)

## احساس طبیعی در مقابل لمس و فشار

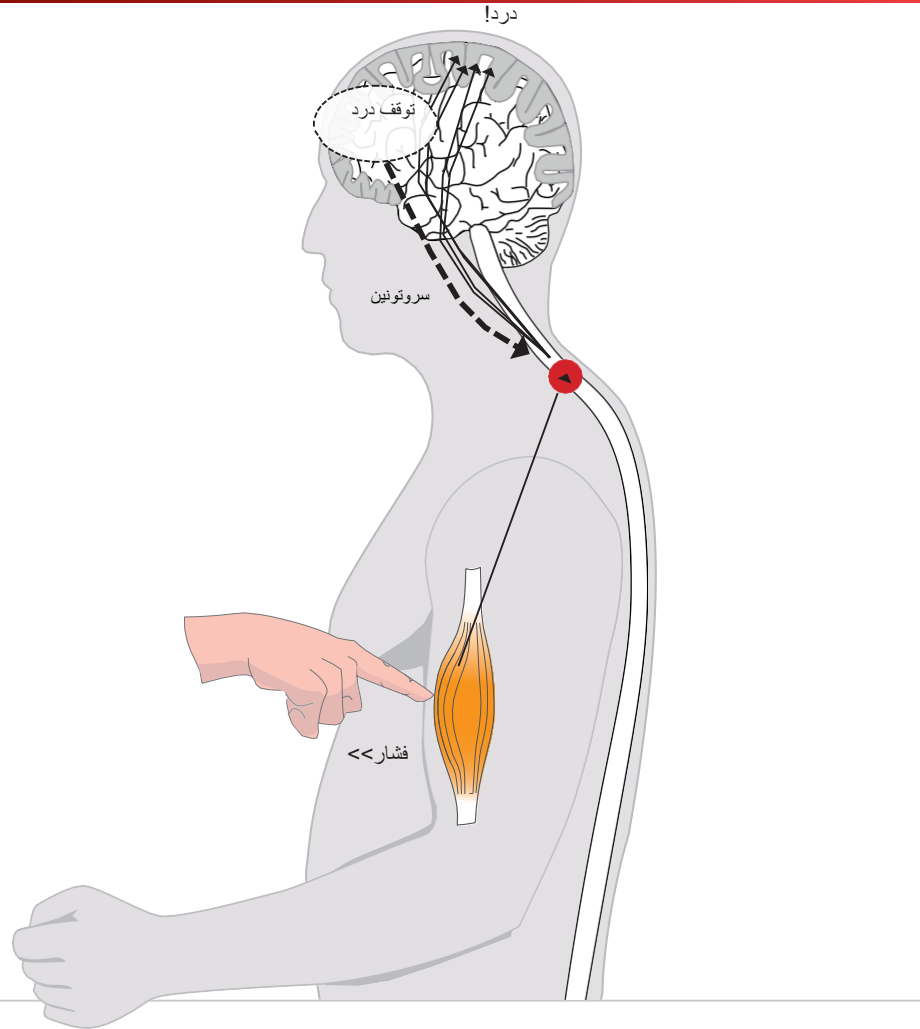


## مدل توضیحی برای درد معند (طولانی‌مدت)

درد معند (طولانی‌مدت) و دردی که قبلاً درک آن سخت بود حالا از اثر تحقیقات مدرن مرتبط با درد قابل توضیح است. ممکن است تغییراتی در سیستم کنترل درد مرکزی ایجاد شود که سیگنال‌های درد را در نخاع و مغز مختل می‌سازد. تصاویری که در ادامه می‌بینید مکانیزم‌های پشت درد معند (طولانی‌مدت) را توضیح می‌دهند.

لمس یا فشار ملایم به بدن سیگنال‌هایی را تولید می‌کند که از طریق اعصاب به نیورون‌های نخاع منتقل می‌شود. سیگنال‌ها از طریق مسیرهای عصبی و تر نخاعی به مغز منتقل می‌شوند. این لمس یا فشار بدون درد تلقی می‌شود.

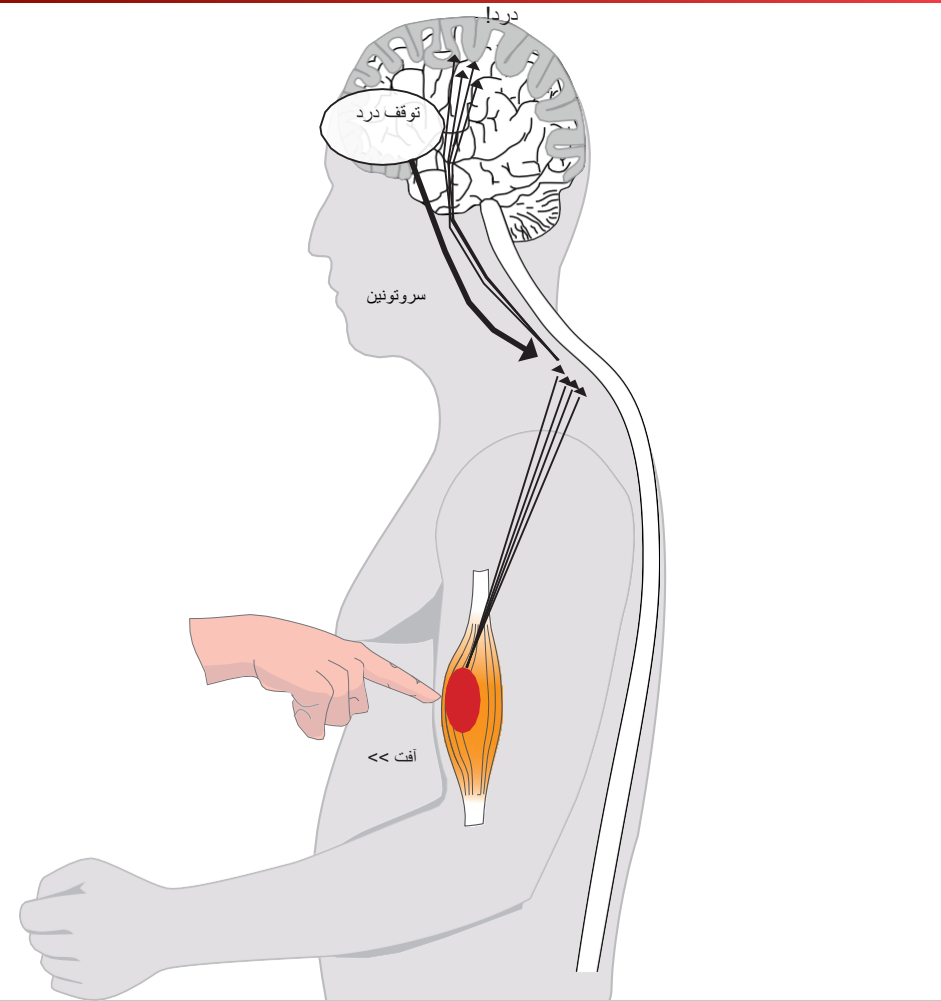
## تحریک‌پذیری بیش از حد مرکزی (حساسیت مرکزی)



سیگنال‌های درد دریافتی می‌توانند باعث شوند حجرات عصبی در نخاع تحت فشار قرار بگیرند و حساس (تحریک‌پذیر) شوند. حتی بعد از بهبود صدمه نسجی، همچنان حجرات عصبی بیش از حد حساس هستند. لمس و فشار ملایم به بدن یا کار با عضلات می‌تواند باعث شود نیورون‌های بیش از حد حساس سیگنال‌های مغز را اشتبهاً تقویت نمایند.

این به معنی آن است که حتی اگر صدمه بهبود پیدا نموده است، باز هم لمس، فشار ملایم یا کار با عضلات دردناک است. ضمن این، اگر «توقف درد» به دلیل کمبود نوراپی‌نفرین کار نکند، مکانیزم موثری برای کاهش حساسیت نیورون‌های نخاع وجود ندارد. سیگنال‌های درد که به طرف مغز می‌روند دیگر کاهش نمی‌یابند.

## تجربه عادی از آسیب‌دیدگی

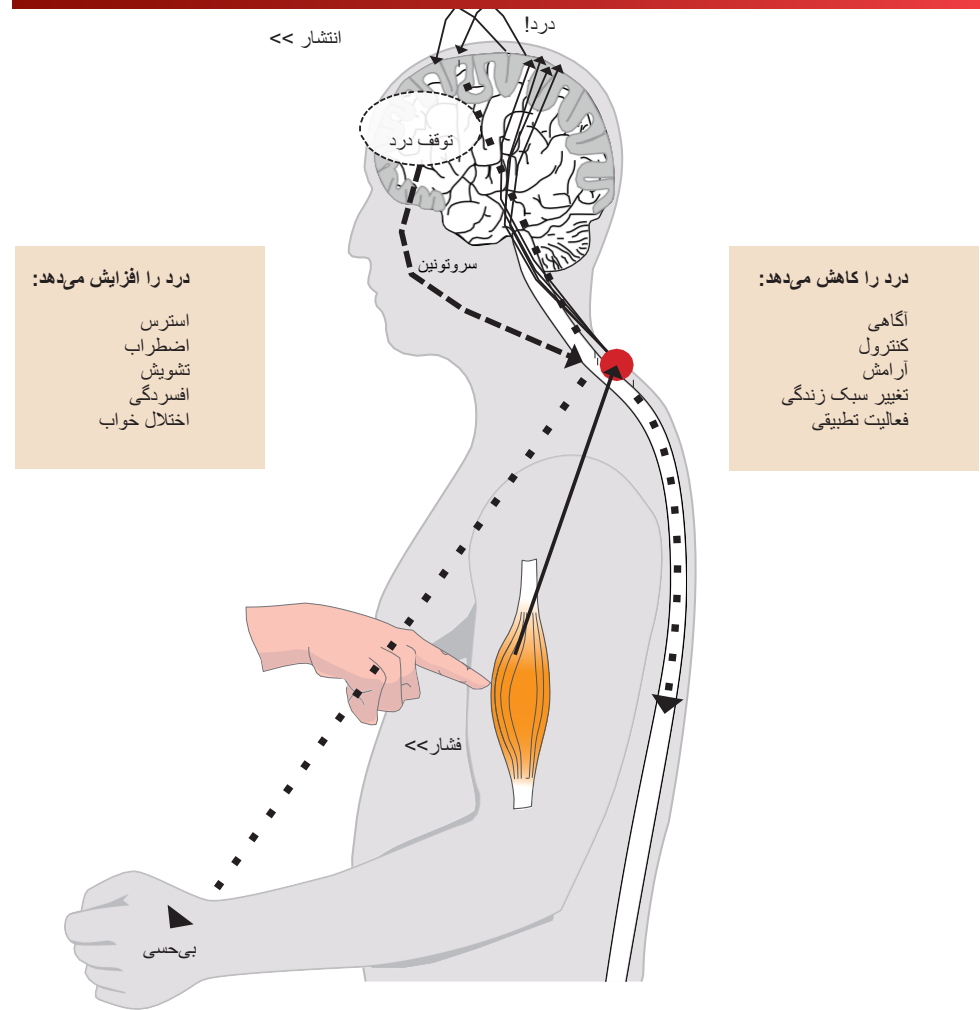


آفت به هر نسجی در بدن (بطور مثال یک عضله) باعث تقویت سیگنال‌های منتقل شده از طریق مسیرهای عصبی نخاع به مغز می‌شود. تنها در این صورت آسیب‌دیدگی به عنوان درد احساس می‌شود. بعداً مغز سیگنال‌های کاهش درد را به حجرات عصبی نخاع ارسال می‌کند («توقف درد»). سیگنال‌های کاهش درد ذریعه ناقل عصبی سروتونین ایجاد می‌شوند.

سروتونین حساسیت حجرات عصبی نخاع را نسبت به سیگنال‌های دریافتی از آفت کمتر می‌کند و درد را تسکین می‌دهد. سیگنال‌های کاهش درد رو به بالا ذریعه نوراپی‌نفرین ایجاد می‌شوند.



## انتشار و کاهش درد



تغییرات در بخش کنترل درد مرکزی بصورت فیبرومیالژیا، درد گردن و شانه از اثر کار، درد ناشی از صدمه شلاقی و دیگر مشکلات همراه با درد ملایم بروز پیدا می‌کند.

معمولا چندین سال وقت می‌گیرد تا این اختلالات ایجاد شوند. البته، ناحیه اصلی آسیب‌دیدگی ممکن است همچنان دچار تحریک و تنش عضلانی باشد که می‌تواند حساسیت بیش از حد نیورون‌های نخاع را تشدید نماید.

اما توضیح اصلی برای درد معند (طولانی‌مدت) دیگر مربوط به ناحیه اصلی آسیب‌دیدگی نیست، بلکه در سیستم عصبی مرکزی (نخاع و مغز) است.

کنترل ناکارآمد درد در بخش مرکزی، به شکل حجرات عصبی بیش از حد حساس در نخاع، می‌تواند سبب انتشار سیگنال‌ها به دگر قسمت‌های نخاع و مغز شود. این موضوع می‌تواند باعث انتشار درد (دردی که در یک ناحیه کلانتر پخش می‌شود، درد «منتقل شونده» به دیگر قسمت‌های بدن، درد پخش شونده) و همچنان بی‌حسی و ضعف شود. استرس، اضطراب، تشویش، افسردگی و اختلال خواب بر «توقف درد» تأثیر منفی می‌گذارد.

بی‌حرکی و احساس کاهش کنترل بر زندگی نیز به این درد اضافه می‌کند. آگاهی از وضعیت درد، کاهش استرس زندگی، آرامش، تغییرات سبک زندگی و فعالیت‌های تطبیقی در کاهش درد موثر بوده است.



می‌توان بر شرایط درد معند (طولانی‌مدت) تأثیر گذاشت تا اختلالات در بخش کنترل درد مرکزی تغییر پیدا کند. این کار وقت‌گیر است و مستلزم کوشش شخص می‌باشد. مهم است که مکانیزم‌های درد را درک کنید و یاد بگیرید که چه‌قسم درد را مدیریت کنید تا دیگر باعث استرس و افسردگی نشود.

تعادل بهتر در زندگی روزمره را می‌توان با انجام کارهای ذیل بدست آورد:

- آرامش روزانه به اشکال مختلف
- فعالیت‌های روزمره تطبیقی
- فعالیت بدنی تطبیقی
- دواهای احتمالی

این کار در کنار استرس کمتر، می‌تواند تحریک‌پذیری حشرات عصبی نخاع را کاهش دهد. تغییر افکار و رفتار و سبک زندگی، برای موفقیت ضروری است.

شما می‌توانید برای کمک به کاهش درد خود به ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحی خود مراجعه نمایید.

مفکوره و محتوا از Region Norrbotten گرفته شده است.  
طراحی گرافیک، تصویرسازی و عکاسی: Cay Hedberg، بخش ارتباطات، Region Norrbotten  
محتوای این بروشور اندکی اصلاح شده است.

