

درد چیست ؟

درد وضعیتی است که در آن شخص به دلیل ایجاد یک آسیب در قسمتی از بدن ناراحتی شدیدی را احساس می کند

*جالب است که بدانیم گاهی هورمونی (به نام آندروفین) در بدن ترشح می شود که پیام های درد را در راه رسیدن به مغز مسدود کرده و باعث کاهش درد - اضطراب - استرس و افسردگی می شود . این هورمون در هر گونه فعالیت که پمپاژ خون را در یک دوره معین و ثابت افزایش دهد آزاد شده و وارد گردش خون می شود

*انواع روش های کمک به کاهش درد :

۱-حرارت درمانی

۲-سرما درمانی

۳- روش های فیزیکی

۴- روش های روانشناختی



حرارت درمانی :

گرم کردن عضو می تواند در کاهش درد مفید باشد برای این منظور می تون از یک کیسه آب گرم ژل های مخصوص که در ابتدا گرم نشده سپس استفاده می شوند و حتی حمام آب گرم استفاده کرد .

اثرات حرارت درمانی عبارتند از :

- افزایش اکسیژن رسانی و مواد متعددی به بافت های آسیب دیده
- متوقف کردن پیام های درد که در راه رسیدن به مغز هستند. مثل : گرفتگی های عضلانی دردهای موضعی
- نکته : حرارت درمانی در روزهای اول عضو شکسته شده صحیح نیست و ضرر دارد .

سرما درمانی :

سرما (مثل یخ) یکی از بهترین راه حل های طبیعی جهت از بین بردن درد ناشی از التهاب می باشد هم چنین به عنوان یک بی حسی موضعی با متوقف کردن پیام های درد به مغز باعث کاهش درد می شود .
مثل انواع شکستگی ها در رفتگی ها و آسیب بافت نرم ساعات اولیه جراحی فک و صورت

روش های فیزیکی:

۱-لمسی : ماساژ دادن باعث شل شدن عضلات و افزایش جریان خون و در نهایت کاهش درد می شود .

۲- تمرین های کششی : به طور مثال شانه های خود را با دست های گره زده به سمت پایین و یا جلو نگه داشته و سر خود را به سمت بالا و عقب بکشید تا احساس شل شدن عضلات را در نیمه فوقانی بدن داشته باشید .

۳-شل کردن عضلات : بر روی تخت دراز بکشید و به مدت ۷ ثانیه یک نفس عمیق بکشید (دم) .
و بعد به مدت ۷ ثانیه نفس خود را خارج کنید (بازدم)
سپس سعی کنید هم زمان عضلات خود را شل کنید (انجام این کار ۷ مرتبه در روز باعث کاهش درد می شود)

۴- تنفس های شکمی :

اجازه دهید نفس شما بر شکمتان متمرکز شود آهنگ تنفس را تا حد امکان نرم و آهسته نگه دارید تا این کار باعث کاهش درد نسبی شما گردد.



روش های غیر دارویی تسکین درد



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

کتاب درمان بدون دارو : عظیم محمدزاده
کتاب ماساژ ایرانی : محمد علی کریمکار

سایر روش های کاهش درد عبارتند از

* خوابیدن به اندازه کافی

* استفاده از دمنوش های طبیعی

* قرارگیری در نور خورشید (به علت

افزایش ویتامین دی

* قدم زدن در فضای آزاد

حال خوب شما آرزوی ماست

۵- فشار دادن : در اندام هایی که درد دارند به مدت ۱۵ ثانیه گاهی می تواند به کاهش درد کمک کند .

۶- استفاده از انواع روغن های گیاهی :

مثل روغن بابونه بروی موضع درد می تواند به کاهش درد کمک کند .

روش های روانشناختی :

۱- آگاهی شناخت : سعی کنیم عواملی که باعث تشدید درد می شود را از یاد ببریم .

۲- تصورات هدایت شده : سعی کنیم چشم هایمان را ببندیم و خود را در موقعیت ها و تجربه های شاد و لذت بخش که آن را تجربه کرده و یا دوست داریم تجربه کنیم قرار بدهیم و هم زمان نفس های عمیق بکشیم .

۳- انحراف فکر : با دیدن فیلم گوش دادن به موسیقی و خواندن کتاب می توانیم فکر خود را از درد منحرف کنیم .

۴- لبخند درمانی :

نا خود آگاه با لبخند زدن حس خوب رضایت و انحراف از درد را می توان تجربه کرد .

