ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

مواجهه با درد

Dealing with Pain (Persian)

زندگی همراه با درد می تواند یکی از سخت ترین بخش های ابتلا به بیماری آرتروز باشد . این برگه برای افراد مبتلا به آرتروز نوشته شده است تا بتوانند نکاتی را درباره چرخه درد و روش هایی بیاموزند که ممکن است برای تحمل درد به آنها کمک کند .

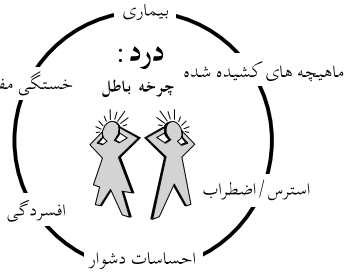
علت درد چیست ؟

درد مربوط به آرتروز می تواند به دلایل زیر رخ دهد :

- التهاب، فرایندی که سبب ایجاد گرما و تورم در مفاصل شما می شود
- آسیب به مفاصل
- تنش ماهیچه ای، ناشی از تلاش برای محافظت مفاصل از انجام حرکت های دردناک

چرخه درد

درد، استرس، خستگی مفرط (خستگی) و افسردگی بر روی یکدیگر تاثیر می گذارند . به عنوان مثال، بر اساس یافته های موجود، افرادی که احساس افسردگی یا اضطراب می کنند، حساسیت بیشتری نسبت به درد دارند . این می تواند سبب شود تا شما درد بیشتری احساس کنید که در نتیجه می تواند به یک چرخه مداوم خستگی و افسردگی منجر شود .



© 2007
، دانشگاه استنفورد . تجدید چاپ با اجازه
از مرکز تحقیقات آموزشی بیماران
http://patienteducation.stanford.edu

خبر خوب این است که این چرخه درد را می توان با استفاده از برخی از استراتژی هایی که در زیر توضیح داده شده است، شکست .

برای مدیریت و کنترل درد خود چه کاری می توانم انجام دهم؟

درد ممکن است برخی از کار هایی که انجام می دهید را محدود کند، اما قرار نیست که این درد زندگی شما را کنترل کند . ذهن شما نقش مهمی در چگونگی احساس درد بازی می کند . فکر کردن به درد به عنوان یک سیگنال برای واکنشی مثبت و نه ترس از آن و یا در مورد آن نگران بودن، می تواند مفید باشد . همچنین شما می توانید راه هایی را برای مدیریت درد خود بیاموزید . روشی که برای یک نفر مناسب است ممکن است برای دیگری کار ساز نباشد، بنابراین شما باید سعی کنید تا روش های گوناگون را بکار بگیرید تا زمانی که بتوانید بهترین روش را برای خود بیابید .

در اینجا به برخی از چیزهایی که می توانید امتحان کنید، می پردازیم :

- **دارو را با هوشیاری مصرف کنید .** انواع مختلفی از داروها می توانند به کنترل درد ناشی از آرتروز کمک کنند . پزشک یا داروسازتان می تواند به شما در درک آنکه کدام دارو برای شما مناسب است و بهترین روش برای استفاده از آن چیست، کمک کند .
- **ورزش کنید .** تحقیقات نشان داده است که ورزش مناسب و منظم می تواند به کاهش درد کمک کند . ورزش، مفاصل شما را همواره در حال حرکت نگه میدارد، سبب تقویت عضلات برای حمایت از مفاصل شما خواهد شد، استرس را کاهش می دهد و کیفیت خواب شما را بهبود می بخشد . فیزیوتراپ یا پزشک شما می تواند در خصوص دستیابی به یک برنامه ورزشی مناسب برای شما کمک کند . برای کسب اطلاعات بیشتر به برگه تغذیه و فعالیت بدنی سالم (*Healthy eating and physical activity*) مراجعه کنید . برای پیدا کردن فیزیوتراپ، با دکتر خود مشورت کنید، از وبسایت انجمن فیزیوتراپی استرالیا به نشانی www.physiotherapy.asn.au دیدن کنید، و یا در قسمت فیزیوتراپیِ Yellow Pages جستجو کنید .
- **از گرما و سرما استفاده کنید .** مزایای گرما و سرما برای آرتروز هنوز از طریق تحقیقات به اثبات نرسیده است . با این حال این درمان ها زمانی که با دقت مورد استفاده قرار گیرند، آرامش بخش و بی خطر هستند . حرارت عضلات شما را شل می کند و سبب تحریک جریان خون می شود . شما می توانید یک وان آب گرم را امتحان کنید، و یا برای مدت پانزده دقیقه یک بسته گرمایی یا کیسه آب گرم را روی ناحیه دردناک قرار دهید . سرما منطقه دردناک را بی حس می کند و سبب کاهش تورم می شود . اگر چنانچه مفصل شما متورم است و زمانی که آن را لمس می کنید گرم است، استفاده از درمان های سرد، مانند قرار دادن کیسه یخ بر روی ناحیه دردناک به مدت پانزده دقیقه ممکن است مفید باشد . شما می توانید درمان های گرمایی یا سرمایی را در طول روز تکرار کنید . برای جلوگیری از هر گونه آسیب بافتی، اطمینان حاصل کنید که دمای پوستتان پیش از استفاده مجدد از این روش های درمانی به حالت عادی برگشته باشد . از پزشک یا

برای کسب اطلاع در خصوص دفتر آرتروز محلی خود (Arthritis Office) با شماره 1800 011 041 تماس بگیرید .
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

متخصص فیزیوتراپ خود بپرسید که آیا گرما برای شما بهتر است یا سرما.

- **از مفاصل خود مراقبت کنید و انرژی ذخیره کنید.** مراقبت از مفاصل شما می تواند به کاهش درد، استرس و خستگی کمک کند. این شامل عادات ساده مانند اجتناب از فعالیت هایی که موجب درد می شود، درخواست کمک در زمانی که شما به آن نیاز دارید و استفاده از وسایل کمکی ویژه و ابزارهایی است که کارها را آسان تر می کند. شما می توانید اطلاعاتی در مورد وسایل کمکی ویژه و ابزارهایی که کارها را آسان تر می کند را از مرکز زندگی مستقل (Independent Living Centre) کسب کنید. این مراکز دارای انواع ابزار و تجهیزات هستند که به نمایش گذاشته شده است. می توانید بصورت حضوری و یا از طریق تلفن مشاوره دریافت کنید. این مشاوره شامل مکان خریداری این تجهیزات نیز می شود. مرکز زندگی مستقل در هر یک از شهرهای اصلی قرار دارند. برای کسب اطلاعات بیشترو یافتن نزدیکترین مرکز به شما از www.ilcaustralia.orgبازدید کنید یا با شماره 1300 885 886 تماس بگیرید.

- **ماساژ.** مطالعات علمی محدودی انجام شده که نشان می دهد ماساژ، درد آرتروز را کاهش می دهد. با این حال بسیاری از افراد مبتلا به آرتروز، آن را روشی مفید برای استراحت و کاهش تنش عضلانی می دانند. اطمینان حاصل کنید که فرد متخصص در زمینه ماساژ از تجربه کافی در خصوص کار با افراد مبتلا به آرتروز برخوردار است. شما می توانید یک فرد واجد شرایط و متخصص در زمینه ماساژ را ضمن تماس با انجمن ماساژ استرالیا از طریق وبسایت www.aamt.com.au و یا شماره تلفن 872 138 1300، و یا از طریق موسسه Myotherapists استرالیا از طریق وبسایت آن به نشانی www.myotherapy.org.au و یا شماره تلفن 3913 9418 (03) پیدا کنید.

- **طب سوزنی.** طب سوزنی یک روش باستانی چینی است که در آن بمنظور متوقف کردن سیگنال درد، سوزن های کوچک و نازکی در داخل پوست و در نقاط خاصی از بدن قرار داده می شود. نتایج مختلفی از مطالعات مربوط به طب سوزنی در بیماری آرتروز وجود دارد. با این حال، برخی از افراد ممکن است آن را در کنار سایر درمان های اثبات شده مانند مصرف داروها مفید بدانند. انجمن طب چینی و طب سوزنی استرالیا به نشانی www.acupuncture.org.au و یا شماره تلفن 334 725 1300 می تواند به شما در پیدا کردن یک فرد متخصص در این زمینه کمک کند.

- **تحریک الکتریکی پوستی عصب** (TENS) دستگاه TENS (یک دستگاه کوچک که با باطری کار می کند) پالس های الکتریکی بسیار خفیفی را بمنظور متوقف کردن پیام های دردی که از ناحیه دردناک به مغز شما می روند، ایجاد می کند. TENS می تواند برای درد های طولانی تر مدت بسیار مفید باشد اما برای همه افراد موثر نیست. شما باید قبل از خرید یکی از این دستگاه ها، با یک فیزیوتراپ ملاقات کنید تا یکی از آنها را امتحان کنید و یاد بگیرید که چگونه از آن استفاده کنید.

- **تکنیک های ذهنی**

– **تمدد اعصاب:** تکنیک های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق و تجسم (تصاویر ذهنی)، می تواند به شما کمک کند تا استرس و تنش های عضلانی را کاهش دهید. این تکنیک ها نیاز به تمرین دارد و ممکن است شما مجبور باشید تا روش های مختلفی را امتحان کنید تا بتوانید روشی را بیابید که برای شما موثر است. سی دی ها و کتاب های متعددی در دفتر آرتروز محلی شما (Arthritis Office) یا کتابخانه ها موجود می باشد که به شما در یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب کمک می کند.

– **منحرف کردن حواس:** تمرکز بر روی چیزی به غیر از دردتان می تواند به شما کمک کند تا با درد کنار بیایید. این امر ممکن است شامل ورزش، مطالعه، گوش دادن به موسیقی و یا روش های دیگر برای دور نگهداشتن ذهن شما از دردتان باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص دوره های خود مدیریتی که می تواند به شما این روش ها را آموزش دهد می توانید با دفتر محلی آرتروز (Arthritis Office)تماس بگیرید. شما همچنین ممکن است ملاقات با یک روانشناس برای یادگیری سایر تکنیک های ذهنی که به شما در کنار آمدن با درد کمک می کند را مفید بیابید. برای پیدا کردن شماره تماس یک روانشناس با انجمن روانشناسی استرالیا به شماره 497 333 1800 تماس بگیرید و یا از وبسایت www.psychology.org.au دیدن کنید.

برای دریافت برگه های اطلاعاتی بیشتر در خصوص آرتروز با دفتر آرتروز در محله تان (ARTHRITIS OFFICE) تماس بگیرید.

ممکن است علاجی برای درد شما وجود نداشته باشد، اما شما می توانید یاد بگیرید تا با آن کنار بیایید. روش های مختلف را امتحان کنید تا بفهمید کدام روش برای شما موثر است.

© حق کپی آرتروز استرالیا. فوریه 2014. مرور مه 2015. **منبع:** فهرست کامل از منابع مورد استفاده در تدوین این برگه در دفتر آرتروزدر محله تان (Arthritis Office) موجود است. شبکه پزشکان عمومی استرالیا، انجمن فیزیوتراپی استرالیا، انجمن پرستاران استرالیا، انجمن دارویی استرالیا و کالج سلطنتی پزشکان عمومی استرالیا در تهیه این برگه اطلاعاتی مشارکت داشته اند. این پروژه با پشتیبانی کمک مالی دپارتمان بهداشت دولت استرالیا انجام شده است.

دفتر آرتروز (Arthritis Office) در محله تان اطلاعات، آموزش و حمایت های لازم را در اختیار افراد مبتلا به آرتروز قرار می دهد.

خط تلفن کمک رسانی 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

سلب مسئولیت: این برگه توسط آرتروز استرالیا(Arthritis Australia) و صرفا جهت ارائه اطلاعات چاپ شده و نباید از آن بعنوان یک توصیه پزشکی استفاده می شود.