

کتاب درد در بدن انسان

PAIN IN THE HUMAN BODY

تنظیم کننده رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

REGULATOR REZA POURDASTGARDAN
MICROBIOLOGIST

پاییز ۱۳۹۲

مقدمه

گیرنده های درد، انتهاهای عریان رشته های عصبی میباشند که، در برابر تحریکهای مختلف از خود واکنش نشان میدهند، مثلاً در برابر سرما و گرما، قطع شدن یا فشار زیاد و مواد شیمیایی

در مقایسه با گیرنده های دیگر، گیرنده های درد، احتیاج به تحریک قویتری دارند، تا واکنش نشان دهند و برخلاف دیگر گیرنده ها، به محرکها عادت نمیکنند یعنی میزان تاثیر پذیری آنها کاهش نمییابد

دردهایی که نیاز به توجه فوری پزشکی دارند و باید جدی تر گرفته شوند

درد یک بیماری نیست بلکه نشان دهنده وجود یک بیماری است . درد تنها زبان بدن برای بیان این است که چیزی بد در حال اتفاق افتادن است. شما ممکن است از تنظیمات بدن خود آگاهی داشته و لذا دردهایی که تنها به دلیل حرکتی غلط بروز می کند مثل جابه جا کردن مبلمان و در نتیجه درد کمر و . . . را از سایر دردها تفکیک و تمیز دهید

بدترین سردرد در زندگی تان

این درد نیاز به توجه فوری پزشکی دارد. اگر شما دچار سرما خوردگی شده باشید سردرد شما می تواند ناشی از سینوس های مغزی باشد. اما ممکن است درد ناشی از خونریزی مغزی و یا تومورهای مغزی نیز باشد. بنابراین اگر از علت سردرد خود مطمئن نیستید حتما بررسی کنید

درد و ناراحتی در قفسه سینه، گلو، فک، شانه، بازو و شکم

درد قفسه سینه می تواند ناشی از التهاب ریه یا پنومونیا و یا یک حمله قلبی باشد. اما باید دقت کرد در ناراحتی های قلبی حتما درد وجود ندارد. بنابراین نباید منتظر درد ماتد

اغلب بیماران قلبی در مورد فشاری صحبت می کنند که در ناحیه قفسه سینه احساس می کنند درست مثل اینکه فیلی روی قفسه سینه آنها نشسته است. ناراحتی های مربوط به بیماری قلب ممکن است در قسمت بالاتر از قفسه سینه مثل گلو، فک، شانه و بازوی چپ، شکم و حتی ممکن است همراه با احساس تهوع باشد

خیلی افراد به خاطر تفسیر غلط درد که از نظرشان ممکن است ناشی از ناراحتی های گوارشی باشد درمان را به تعویق می اندازند. ولی بعدها متوجه اصل بیماری می شوند

درد در ناحیه پشت بین دو استخوان پهن شانه

در اغلب موارد به دلیل ورم مفاصل یا آماس مفصل است اما می تواند ناشی از حملات قلبی و یا ناراحتی های شکمی و یا گوارشی نیز باشد

درد شدید شکمی

اگر دارای آپاندیس هستید در هنگام بروز این درد حرکت تند و سریع انجام ندهید زیرا ممکن است موجب پارگی شود. مشکلات پانکراس و کیسه صفرا، زخم معده و انسداد روده می توانند از دیگر دلایل درد باشند که نیاز به توجه دارد

سوزش پا و ساق پادر بعضی از افراد که نمی دانند مبتلا به دیابت هستند درد اعصاب محیطی یکی از اولین نشانه ها و علامت ابتلا به این بیماری است. این علائم به صورت احساس سوزش در ساق یا کف پا است. چیزی شبیه فرو رفتن سوزن در کف پا

دردهای مبهم و توصیف نشده در علم پزشکی

در بیماری افسردگی دردهای متنوع و نشانه های فیزیکی رایج است. این گونه بیماران از سردرد، درد شکمی، درد دست و پا و گاهی ترکیبی از این دردها شکایت می کنند. به خاطر اینکه این دردها به صورت مزمن و دائمی برای بیمار افسرده شده و آنقدر ها نیز ناتوان کننده نیست لذا خود بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت وی این دردها را جدی نمی گیرند و بیمار را مرخص می کنند

بنابراین زمانی که علاقه خود را به فعالیت از دست می دهید یا نمی توانید به طور موثر فکر کنید و یا فعالیت کنید و یا نمی توانید افراد را تحمل کنید به پزشک مراجعه نمایید. به جای اینکه ساکت بنشینید و این وضعیت را تحمل کنید. چیزهایی که سبب افسردگی و بدتر شدن کیفیت زندگی می شوند سریعاً باید درمان شوند قبل از اینکه منجر به بروز تغییر ساختاری و عملکردی مغز شود

درد شکم

ABDOMINAL PAIN

درد شکم می تواند ناشی از بافت ها و دیواره شکم که اطراف حفره شکمی را احاطه کرده اند، باشد و برای توصیف درد از اندام های درون حفره شکم استفاده می شود

درد شکم

شکم توسط پایین ترین دنده و دیافراگم در بالا و استخوان لگن در پایین محصور شده است
اعضای داخل حفره شکم عبارتند از: معده، روده باریک، روده بزرگ، کبد، کیسه صفرا، طحال و پانکراس (لوزالمعده)

علل درد شکم

- عفونت مانند آپاندیسیت (التهاب آپاندیس)، دیورتیکولیت، کولیت (التهاب روده -
کشش و انقباض اعضا مثل مسدود شدن روده، بسته شدن مجرای صفراوی توسط سنگ کیسه صفرا، ورم کبد با -
هیپاتیت
کمبود ذخیره خونی برای اعضا برای مثال کولیت اکسیمی -
در برخی مواقع، درد شکمی می تواند بدون التهاب، ورم و یا کمبود ذخیره خونی باشد، برای مثال: سندرم روده -
(IBS) تحریک پذیر

تشخیص علت درد شکم

خصوصیات درد

الف- شروع درد: کی درد شروع می شود؟ بیشتر در صبح و یا در شب؟

اگر درد می رود و می آید، چه مدت درد دارید و چه مدت بدون درد هستید؟

آیا بعد از غذا و یا نوشیدنی خاصی دچار درد شکم می شوید؟

اگر درد ناگهانی بوجود آید، ممکن است به علت توقف جریان خون به روده بزرگ و یا مسدود شدن مجرای صفراوی باشد.

ب- محل درد : با نشان دادن محل درد می توان علت را دانست،

برای مثال: درد آپاندیس در وسط شکم می باشد که به سمت راست و پایین شکم کشیده می شود

درد دیورتیکولیت در قسمت چپ و پایین شکم می باشد

درد کیسه صفرا در قسمت میانی و بالای شکم و یا قسمت راست و بالای شکم می باشد

ج- خصوصیات و شدت درد و آیا درد به اندام های دیگر انتشار یافته است؟

مسدود شدن روده باعث درد شکم به علت انقباضات عضلات روده و نفخ روده می شود

مسدود شدن مجرای صفراوی باعث درد بالای شکم می شود

پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) حاد باعث درد شدید و مداوم در بالای شکم و بالای کمر می شود

وجود تب و اسهال نشانه دهنده التهاب روده می باشد که ممکن است توسط عفونت ایجاد شده باشد

سندرم روده تحریک پذیر، ماه ها و یا سال ها طول می کشد (IBS) - طول مدت درد : درد

درد کولیک صفراوی بین نیمک ساعت تا چند ساعت طول می کشد

درد پانکراتیت، یک روز و یا بیشتر طول می کشد

درد ناشی از برگشت اسید معده به مری (ریفلاکس معده) و یا زخم دوازدهه متناوب است و چند هفته و یا چند ماه درد می کشد و بعد چند هفته و یا چند ماه درد آرام می شود

ه- چه چیزی باعث بدتر شدن درد می شود

آیا درد با سرفه، تنفس بدتر می شود؟

دردهایی که در اثر التهاب بوجود آمده باشند، با عطسه، سرفه و هر گونه حرکت هیجانی بدتر می شوند

و- چه چیزی درد را آرام می کند

غالباً درد سندرم روده تحریک پذیر و یبوست، با حرکت روده آرام می شود

درد ناشی از مسدود شدن معده و یا بالای روده کوچک، با استفراغ کردن آرام می شود

داروهای آنتی اسید، درد ناشی از زخم معده و دوازدهه (اثنی عشر) را آرام می کنند

ز- دقت در علائم و نشانه ها از قبیل: تب، اسهال و یا خونریزی

وجود تب نشانه التهاب می باشد

اسهال و یا خونریزی مقعد نشاندهنده درد روده می باشد

وجود تب و اسهال نشاندهنده التهاب روده می باشد که ممکن است توسط عفونت ایجاد شده باشد

معاینات جسمی

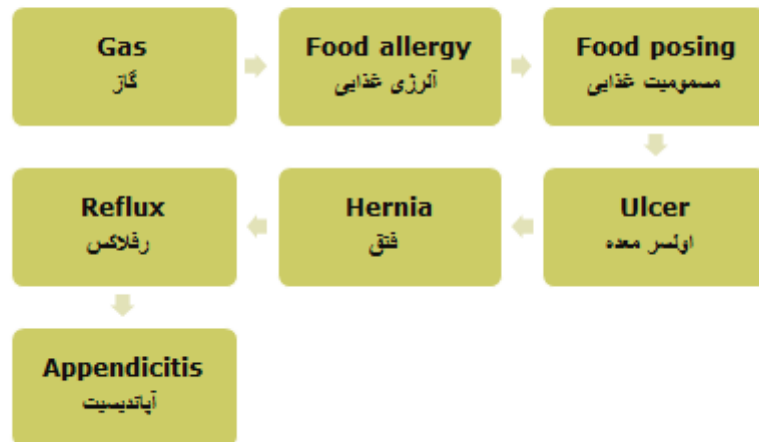
وجود صدا در روده نشاندهنده مسدود شدن روده می باشد

وجود یک توده در شکم نشاندهنده سرطان، بزرگ شدن اعضا یا آبسه می باشد

وجود خون در مدفوع نشاندهنده مشکلات روده ای از قبیل زخم، سرطان و کولیت می باشد

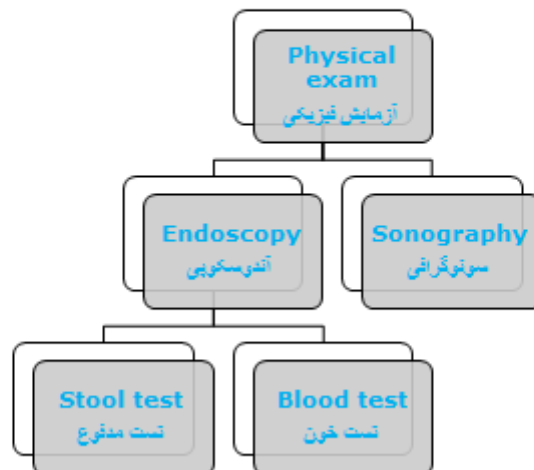
Causes of abdominal pain

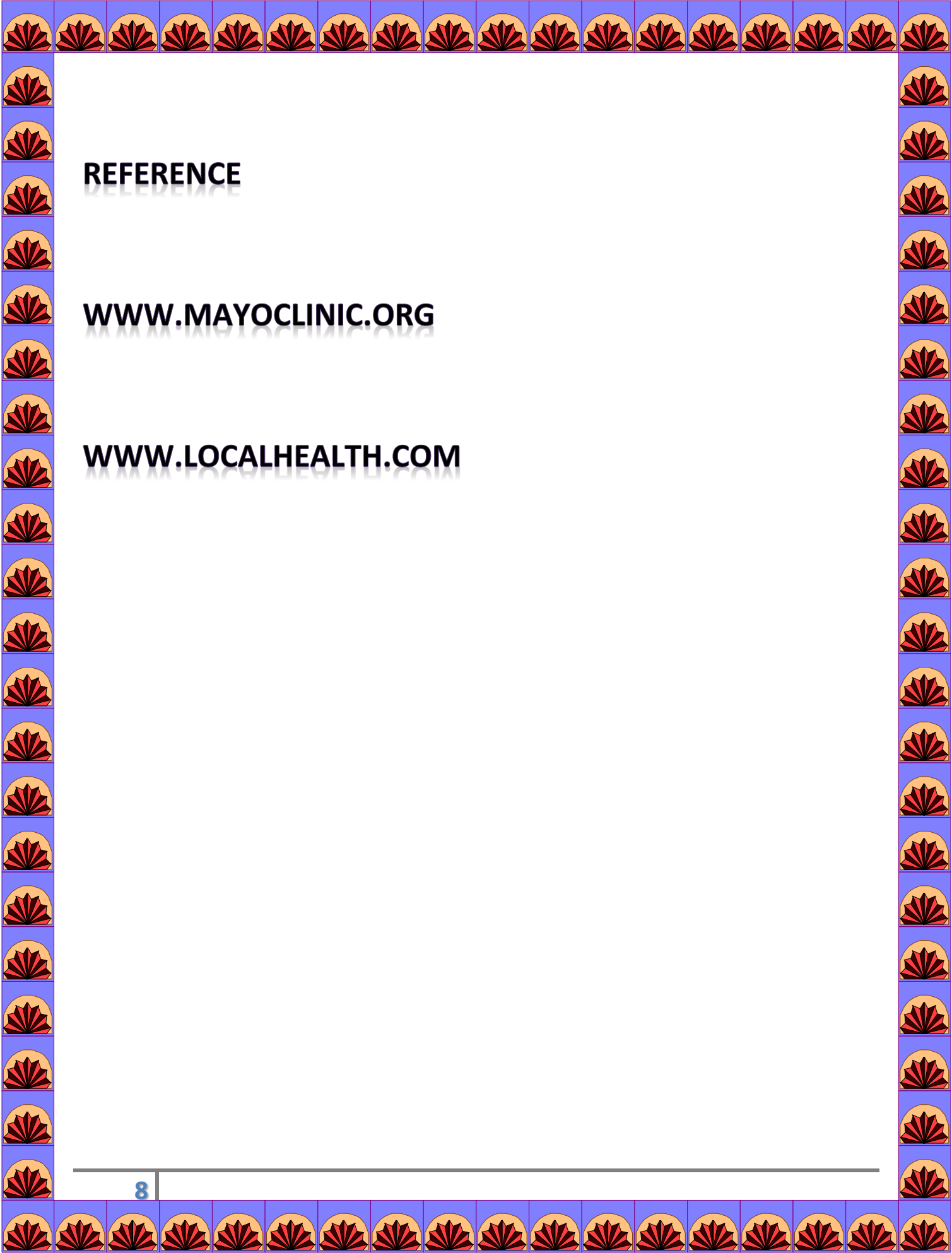
علل درد شکم



Diagnosis of abdominal pain

روش تشخیص درد شکم





REFERENCE

WWW.MAYOCLINIC.ORG

WWW.LOCALHEALTH.COM

BACK PAIN

درد پشت

دنده ها در قسمت جلوی بدن به یک استخوان بلند و صاف در مرکز قفسه سینه به نام استخوان جناغ متصل می شوند و در قسمت پشت بدن هم به ستون فقرات وصل می شوند

اگر عصبی که در این ناحیه وجود دارد، تحت فشار قرار بگیرد و یا دچار آسیب شود، در سایر قسمت های بدن که این عصب به آنجا می رود نیز احساس درد خواهید کرد مثل دست ها، پاها، قفسه سینه و شکم

ستون فقرات پشت بدن (ستون فقرات قفسه سینه ای) دارای اجزای زیر است

دوازده مهره

این مهره ها به قفسه سینه وصل می شوند و قسمت وسیعی از پشت را در بر می گیرند

دیسک ها که در فاصله بین هر دو مهره قرار دارند و هنگام حرکت فرد، ضربه ها را جذب می کنند

پشت را در کنار هم نگه می دارند ستون فقرات عضلات و رباط ها که مهره های درد قسمت بالا و میانی پشت بدن به اندازه درد کمر و درد گردن شایع نیست، زیرا استخوان های این قسمت از پشت به اندازه استخوان های کمر و گردن خم نمی شوند و حرکت نمی کنند

استخوان های پشت به همراه دنده های قفسه سینه، قسمت پشت بدن را محکم و ثابت نگه می دارند و از اندام های حیاتی مثل قلب و ریه ها محافظت می کنند. اگر درد شما بدتر شد و یا به سختی کارهای روزانه خود را انجام دادید، بایستی تحت نظر پزشک دارو مصرف کنید. برای درمان درد پشت به ندرت از روش جراحی استفاده می شود

علل درد پشت بدن
استفاده بیش از حد و یا کشیدگی و یا آسیب عضلات، رباط ها و دیسک هایی که -
ستون فقرات را نگه می دارند
و ایستادن و راه رفتن به شیوه غلط نشستن وضعیت بدنی نادرست مثل -
فتق دیسک فشار روی اعصاب ستون فقرات در اثر برخی مشکلات مثل -
شکستگی یکی از مهره های ستون فقرات -

در اثر از بین رفتن غضروف مفاصل سطوح کوچک ستون فقرات استئوآرتریت -
که بافت پیوندی یک عضله و یا گروهی از عضلات را (Myofascial) درد میوفاسیال -
تحت تأثیر قرار می دهد

سنگ به ندرت، درد قسمت بالا و میانی پشت بدن می تواند در اثر مشکلاتی مثل
، سرطان و یا یک عفونت رخ دهد کیسه صفرا

علائم
علائم شایع درد بالا و وسط پشت عبارتند از
درد خسته کننده (کند)، سوزش آور و تند و تیز -
سفتی، خشکی و کوفتگی عضلات -

علائم جدی تری که نیاز به درمان فوری دارند عبارتند از
احساس ضعف در دست ها و پاها -
احساس بی حسی و گزگز (سوزن سوز شدن) در دست ها، پاها، قفسه سینه و -
شکم
عدم کنترل ادرار و مدفوع -

تشخیص
ابتدا پزشک درباره وضعیت سلامتی شما در گذشته، علائم بیماری فعلی شما و شغل
و فعالیت بدنی شما سوالاتی می پرسد

سپس شما را از نظر بدنی معاینه می کند. همچنین یک آزمایش تصویربرداری مثل
برای شما می نویسد تا اگر مشکلی (MRI) ام آر آی تصویربرداری با اشعه ایکس و یا
یا فتق دیسک باعث بروز درد شده است، مشخص گردد شکستگی استخوان مثل

شاید آزمایشات بیشتری برای بررسی علل احتمالی درد شما مورد نیاز باشد که در
این صورت پزشک برای شما می نویسد

وضعیت بدنی صحیح را تمرین کنید. سعی کنید موقع نشستن، ایستادن و راه رفتن قوز نکنید، بلکه صاف و صحیح بنشینید و راه بروید

درمان

در بیشتر موارد، درد خفیف تا متوسط پشت بدن با روش های زیر کنترل می شود
مثل استامینوفن داروهای مسکن مصرف
استفاده از گرما یا سرما مثل کیسه آب گرم و یا کیسه یخ
ورزش -
فیزیوتراپی

اگر درد شما بدتر شد و یا به سختی کارهای روزانه خود را انجام دادید، بایستی تحت نظر پزشک دارو مصرف کنید. برای درمان درد پشت به ندرت از روش جراحی استفاده می شود.

مراقبت و درمان خانگی

استراحت کنید. اگر پشت شما خیلی صدمه دیده است، استراحت کنید، اما مدت زمان طولانی در رختخواب ن خوابید و بعد از مدتی، به آرامی فعالیت های بدنی خود را شروع کنید.

از داروهای مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید -

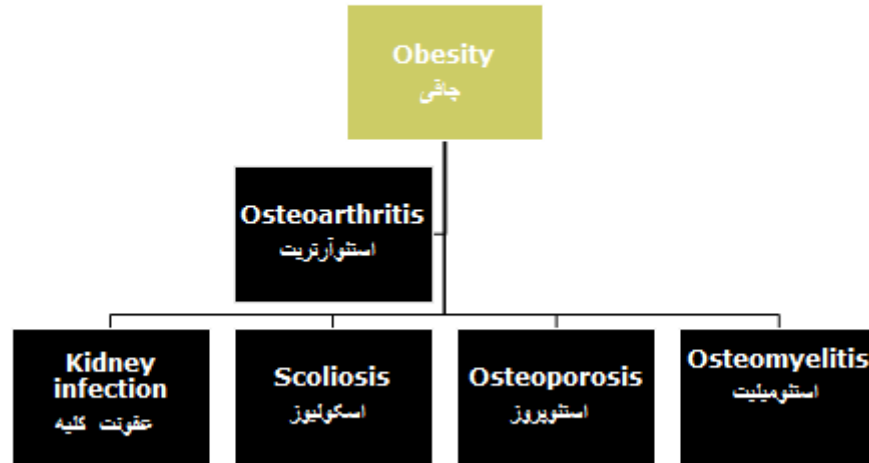
استفاده کنید. گرما، درد و خشکی پشت را کم می کند و کمپرس گرم و یا سرد از -
سرما مثل کیسه یخ، درد و ورم را کم می کند

ورزش کنید. ورزش هایی که باعث کشش و تقویت عضلات پشت، شانه و شکم -
می شوند، می توانند وضعیت بدنی شما را بهبود دهند و احتمال آسیب و درد پشت را کم می کنند

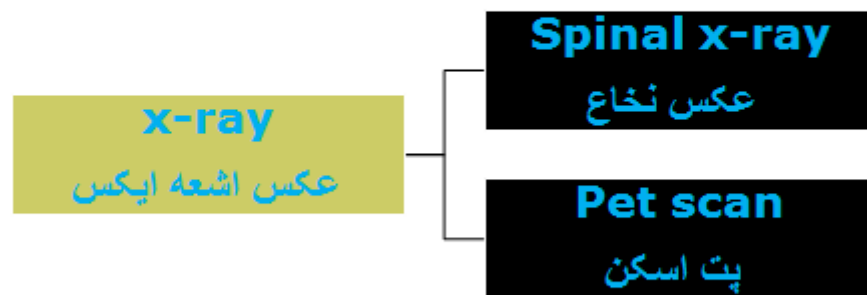
وضعیت بدنی صحیح را تمرین کنید. سعی کنید موقع نشستن، ایستادن و راه ،
بلکه صاف و صحیح بنشینید و راه بروید قوز نکنید رفتن

روش های کاهش استرس را یاد بگیرید و به کار ببرید مثل تنفس عمیق و روش های آرام سازی

Causes of back pain علل درد کمر



Diagnosis of back pain روش تشخیص درد پشت



REFERENCE WWW.PATIENT.CO.UK

SHULDER PAIN

درد شانه

مفصل شانه پیچیده‌ترین مفصل بدن است. این پدیده عجیب شاهکار زیست مکانیکی و هنر حرکات است

لااقل یک چیز در مورد شانه واضح است: تا جایی که دچار ناتوانی شود، عدم درمان را یکی از شایع‌ترین تحمل می‌کند. و متأسفانه از کار افتادن آن معمولاً دردناک است

علل درد شانه التهاب وترهای اطراف مفصل آن است. التهاب وتر بیشتر در اثر کار زیاد آن روی می‌دهد. وقتی کاری مثل اهره کشیدن یا ورزش گلف می‌کنید، وترهای شانه بر روی استخوان سائیده شده و به تحریک و درد آن منجر می‌گردد

التهاب کیسه زلالی مفصل هم، که به اندازه التهاب وترها ایجاد درد شانه می‌کند، در اثر کار زیاد روی می‌دهد. اما شروع آن به صورت گسترده‌تری است. کیسه نرمی در اگر به هنگام بالا، مفصل برای کاهش اصطکاک آن است، که تورم آن ایجاد درد می‌کند

بردن دست احساس درد در شانه می‌کنید، ممکن است علت آن رسوب کلسیم در آنجا باشد. این رسوب در زیر وتری در مفصل تیغه شانه با استخوان چنبر تشکیل

گاهی درد شانه در اثر یک حادثه روی می‌دهد..می‌شود

افتادن ممکن است باعث در رفتن شانه شود، که بازو را از مفصل خود با استخوان کتف خارج می‌کند. شکستگی استخوان بازو گاهی وتر حرکت‌دهنده بازو را پاره می‌کند. اگر این پارگی با عمل جراحی ترمیم نشود، ممکن است باعث گرفتاری شانه برای تمام عمر گردد

درد شانه

هر درد شانه در اثر حادثه باید فوراً توسط پزشک درمان شود. پزشک بعضی در رفتگی‌ها را به‌آسانی جا می‌اندازد. موارد شدیدتر آن باید با جراحی درمان شود شانه را استراحت. درد شانه در اثر کار زیاد باشد، نکات زیر به رفع آن کمک می‌کند بدهید. اگر شانه شما بعد از انجام کار تکراری دچار درد می‌شود، سعی کنید طرز انجام کار را عوض کنید. یا در فاصله کار به شانه استراحتی بدهید ورزش را به‌طور کامل ترک نکنید مثلاً اگر گلف بازی می‌کنید، چند روز به‌جای آن دوچرخه‌سواری کنید

آن را خنک کنید. با اولین آزرده‌گی شانه کیسه‌ای یخ را چندبار در روز، و هر بار کمتر از ۲۰ دقیقه، روی آن بگذارید. یخ ناحیه آزرده را بی‌حس کرده و تورم و التهاب آن را کاهش می‌دهد.

آن را گرم کنید.

آبعد سه روز یخ‌گذاشتن و کم شدن درد، چندبار در روز، هر بار بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، گرمای مرطوب به آن بدهید. گرما جریان خون را در ناحیه آسیب دیده بیشتر می‌کند. حتی ریزش آب‌گرم در هنگام دوش گرفتن مؤثر است دارو بخورید. خوردن داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مشکل را درمان نمی‌کند، ولی درد را موقتاً تسکین می‌دهد نزد پزشک بروید. اگر بعد از چند روز درد شانه از بین نرود، یا مرتباً به آن آسیب وارد می‌آید، نزد پزشک بروید تا او درمان فراصوتی، استروئیدی، یا جراحی را توصیه کند. یک تزریق داروی استروئید با بی‌حسی موضعی در مفصل می‌تواند تا یک سال درد را آرام کند.

مدت تسکین درد بستگی به فعالیت شانه دارد. اگر به کار خود برگردید و دوباره شانه را زیاد به کار بگیرید، درد ظرف چند هفته باز می‌گردد در برخی افراد، عمل جراحی تراشیدن تکه‌ای استخوان که بر وتر فشار می‌آورد لازم می‌شود. بعضی دیگر نیاز به ترمیم وتر گرداننده بازو دارند تقویت شانه. اگر درد شانه مکرر است تقویت ماهیچه‌ها و وترهای آن را احتمالاً مفید خواهد بود. هفت ورزش زیر به این کار کمک خواهد کرد به شکم بر روی تخت یا میز محکمی دراز بکشید و دست‌ها را از دو طرف آویزان کنید. در کف هر دست یک وزنه نیم‌کیلوئی گرفته و پشت دست را به طرف خود بگیرید. حالا وزنه‌ها را تا سطح چشم‌ها بالا بیاورید. این کار را ۸ تا ۱۲ تکرار کنید صاف بایستید و در هر دست وزنه‌ای نیم‌کیلوئی بگیرید. شانه‌ها را به طرف گوش‌ها بالا بکشید

سپس شانه‌ها را به عقب کشیده و به هم نزدیک کنید. شانه‌ها را آزاد کرده و این کار را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید به پشت دراز بکشید و دست چپ را بالای سر روی دست راست بگذارید. با دست چپ دست راست را به آرامی به طرف گوش چپ بکشید

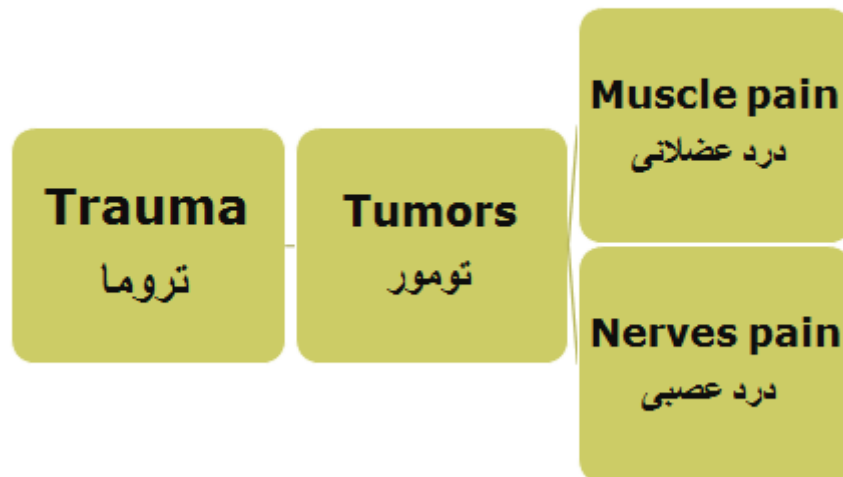
با دست راست کمی مقاومت کنید. این کار را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کرده و سپس با دست دیگر انجام دهید

بر لبه صندلی محکمی نشسته و با دست‌هایتان صندلی را در دو طرف پاها بگیرید. حالا سعی کنید خود را از روی صندلی بلند کنید. این کار را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید روی طرف چپ بدن دراز بکشید. آرنج راست را روی طرف راست بدن گذاشته و آن را ۹۰ درجه خم کنید. وزنه‌ای نیم‌کیلوئی را در دست راست گرفته و روی شکم بگذارید. حالا آرنج را محکم نگاه دارید و سعی کنید تا آنجا که می‌توانید وزنه را بلند کنید. دست را رها کرده و ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

همین ورزش را با دست دیگر هم انجام دهید
بایستید و وزنه‌ای نیم‌کیلوئی در هر دست بگیرید. در حالی که دست‌ها را به‌دور خود
می‌چرخانید، آنها را تا جایی که امکان دارد از دو طرف بلند کنید. دست‌ها را رها کرده و
۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید

به شکم روی میز محکمی دراز بکشید، به‌طوری که شانه‌ها و بازوها روی میز و
ساعده‌ها از میز آویزان باشند. در هر دست وزنه‌ای نیم‌کیلوئی گرفته و دست‌ها را تا
سطح میز بالا بیاورید. این کار را نیز ۸ تا ۱۲ تکرار کنید

Causes of sulder pain علل در شانه



Diagnosis of shoulder pain روش تشخیص درد شانه

X-ray

عکسبرداری

Mri

ام آر آی

Emg

الکترومیوگرافی

REFERENCE

WWW.NHS.UK

WWW.PATIENT.CO.UK

FOOT PAIN

درد پا

پا ساختار پیچیده ای از ۲۶ استخوان و ۳۳ مفصل لایه لایه با یک شبکه در هم پیچیده از ۱۲۶ عضلات، لیگامانها و اعصاب است. فرد به طور متوسط باید چهار ساعت روی پای خود بایستند و در روز بین ۸۰۰۰ و ۱۰،۰۰۰ قدم برمی داریم. پاها نسبت به بقیه بدن بسیار کوچک هستند، و در هر مرحله نیروی فوق العاده ای بر روی آنها وارد می شود که حدود ۵۰ درصد بیشتر از وزن بدن شخص است. در طول یک روز به طور متوسط نیروی ترکیبی معادل چندین تن بر پا وارد می شود. علاوه بر حمایت از وزن، پا به عنوان کمک فنر و به عنوان یک اهرم به حرکت پا به جلو عمل می کند و موجب تعادل و تنظیم بدن در سطوح ناهموار می گردد. پس، تعجب آور نیست که حدود ۷۵٪ از افراد در طول زندگی خود درد پا را تجربه می کنند. با توجه به مطالعه اخیر، پا درد مزمن و شدید برای یک نفر از هفت نفر از زنان از کار افتاده تجربه می شود.

به طور کلی درد پا در یکی از سه محل از نظر منشأ تعریف می شود:

۱- انگشتان پا، ۲- جلو پا (forefoot)، و ۳- پشت پا (hindfoot).

مشکلات انگشتان پا اغلب به خاطر فشار اعمال شده توسط کفش های تنگ رخ می دهد.

منشاء درد در جلو پا معمولاً شامل استخوان متاتارس (پنج استخوان که از جلوی قوس پا گسترش می یابد) و استخوان sesamoid است (دو استخوان کوچک که در بالای استخوان متاتارس اول و متصل به انگشت شست پا است). منشأ درد در پشت پا می تواند از پاشنه پا تا کف پا گسترش یابد که در سراسر (که به عنوان پلانتار شناخته شده) شکم پا تأثیر گذار است.

بیشترین علت درد پا عدم فیت بودن کفش و اتصالات آن است.. کفش پاشنه بلند، عامل عمده تشدید درد پاست، که باعث مشکلات در انگشتان پا نیز می شود. شرایط آب و هوا نیز می تواند باعث تشدید درد پاشود. تاثیر می گذارد پا در سرما منقبض و کوچک شده و در گرما منبسط متورم و بزرگتر می شود. همچنین اندازه پا در طول ۵٪ تغییر شکل می دهد و اندازه آن بسته به اینکه آیا فرد در حال راه رفتن، نشستن، یا ایستادن است کاهش یا افزایش می یابد.

راه رفتن نامناسب با توجه به شرایط آناتومی پا و شکل ارثی یا می تواند باعث ایجاد عدم تعادل و یا گردش خون ضعیف کرده و درد پا ایجاد کند. اغلب کوتاهی یک پا ، باعث عدم تعادل است که این کوتاهی پنهان بوده و سالها تشخیص داده نمی شود دلیل پنهان بودن آن کوتاهی در حد میلی متری و غیر قابل دید بودن آن است و بعضا وقتی به افراد گفته می شود که يك پا کوتاهتر است آنان پذیرای این تشخیص نبوده و ناباورانه به آن نگاه می کنند.

ورزش، مانند دویدن و یا ورزش های ایروبیک شدید، پرش و جهش می تواند پا را صدمه بزند.

آسیب های شایع پا عبارتند از میخچه، پینه، تاول، گرفتگی عضلانی، زانو حاد و metatarsalgia صدمات مچ پا، درد و تورم کف پا، و است

وضعیت های پزشکی که باعث درد پامی شود؟

شرایط آرتروزی، به خصوص آرتروز و نقرس باعث درد پا می شود. اگر چه آرتريت روماتوئید تقریبا همیشه در دست بروز می یابد، قسمت شکم پا را نیز می تواند آسیب بزند

استئوپروزیا پوكي استخوان ، که در آن از دست رفتن استخوان رخ می دهد همچنین می تواند باعث پا درد شود

دیابت یکی از علل جدی درد پا و عفونت و زخم است که بدون مراقبت مناسب از پا ، می تواند منجر به قطع عضو شود

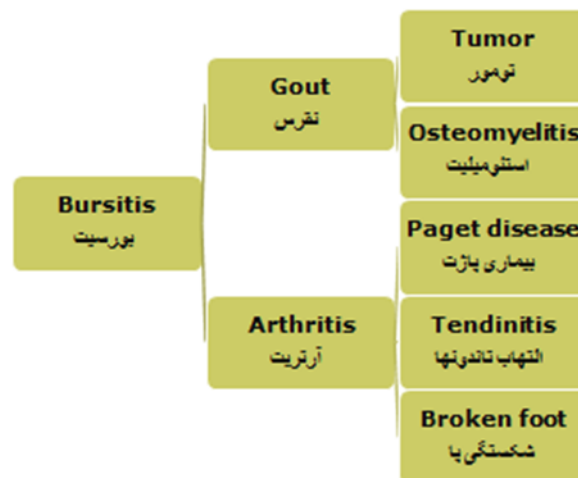
با تغییر شکل پا، مانند انگشتان پنجه، یا bunions عواملی دیگری که پا را در معرض خطر قرار می دهند شامل: بی اشتهایی، فشار خون بالا و بیماری های دیگر که سیستم عصبی و گردش خون را تحت تاثیر قرار می دهند و درد، از دست دادن حس و گزگز در پاها را سبب می شوند،

و همچنین افزایش حساسیت برای عفونت و زخم پا. حاملگی، نارسایی قلبی، بیماری کلیوی، هیپوتیروئیدی و می توانند سوخت و ساز را افزایش داده و تورم در پا نیز ایجاد نموده و موجبات صدمه به پا و پادرد را فراهم آورند. افزایش وزن و عدم تعادل در بارداری منجر به استرس پا می شود. بیماری های موثر بر ماهیچه و کنترل حرکتی مانند بیماری پارکینسون، همچنین سبب مشکلات پا می شود.

بعضی از داروها، مانند کلسی تونین و داروهای مورد استفاده برای فشار خون بالا، می توانند باعث تورم پا شوند.

Causes of foot pain

علل درد پا



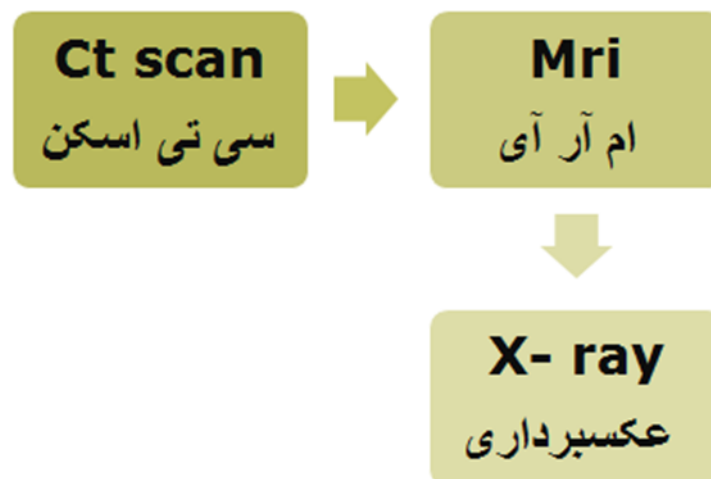
Symptom of foot pain

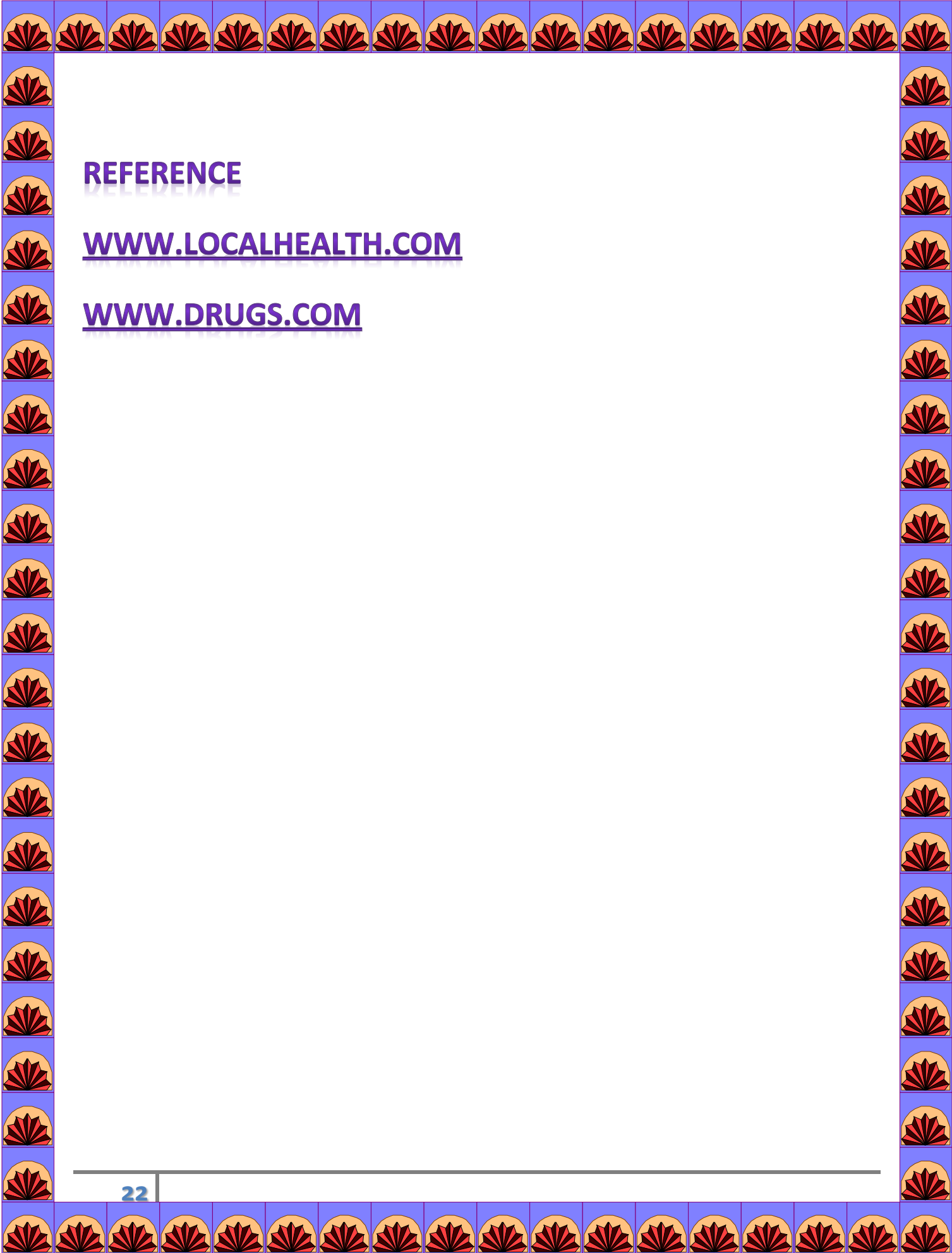
علائم درد پا



Diagnosis of foot pain

روش تشخیص درد پا





REFERENCE

WWW.LOCALHEALTH.COM

WWW.DRUGS.COM

BON PAIN

درد استخوان

درد های استخوانی را در چند گروه می توان دسته بندی کرد . یک بخش از آن حوادث یا ضربه هایی است که به استخوان (ناحیه ای از استخوان) وارد می شود که یا به شکل کوبیدگی است یا به شکل شکستگی و یا به شکل دررفتگی یا برآمدگی که تمامی این موارد همراه با درد خواهد بود . علت و راه درمان آن هم همانطور که در برنامه های قبل گفتیم شناخته شده است .

بخش دوم در ارتباط با دردهای استخوانی ، بیماری های روماتولوژی است یعنی عمدتاً بیماری هایی که مفاصل ما را درگیر می کند مثل مچ پا ، مچ دست ، زانو ، آرنج ، مفاصل کوچک انگشتان ، کمر و

بخش سوم ، عفونت های ناحیه استخوان است یعنی در ناحیه استخوان عفونت داریم و این عفونت می تواند در بخشی از استخوان ما درد ایجاد کند . بخش دیگر مربوط می شود به ریز مغذی ها و نوع تغذیه ما و موادی که به بدن ما می رسد . منشأ بسیاری از مشکلات و دردهای استخوانی ما خصوصاً در سنین بالا می تواند تغذیه ای باشد .

بدخیمی ها و سرطان ها هم بخش دیگری است که می تواند برای ما ایجاد مشکل کند .

افرادی که دچار دردهای روماتیسمی هستند در فصل سرد سال و زمانی که با آب زیاد سر و کار داشته باشند شدت دردهای شان بیشتر می شود چون التهاب در این زمان در آنها بیشتر می شود . بنابراین کسانی که دچار دردهای مفصلی می شوند (خصوصاً روماتیسم مفصلی دارند) ، زمانی که هوا سرد می شود دردشان تشدید می شود .

کسانی که دچار کم خونی هستند ، در فصل سرد سال عمدتاً اندام های انتهایی بدن شان یعنی دست ها و پاهای شان بسیار سرد است و در آنها دردهای عضلانی و دردهای استخوانی هر دو باهم ایجاد می شود .

خیلی اوقات افراد جامعه دردهای عضلانی را با دردهای استخوانی اشتباه می گیرند یعنی ممکن است عضلات ساق پا دردهای شدیدی داشته باشد و این دردها با دردهای استخوانی اشتباه گرفته شود . افرادی هم که پوکی استخوان دارند بدلیل اینکه وضعیت استخوانی شان وضعیت خوبی نیست طبیعی است که دچار دردهای استخوانی شوند .

استخوان هم مثل همه بافت های بدن ما رگهای خونی دارد و نیاز به خون رسانی دارد چون بافت استخوانی یک بافت زنده است و هر بافت زنده ای نیاز به تغذیه دارد و طبیعتاً این تغذیه از راه خون منتقل می شود پس همانطور که مواد غذایی از طریق خون منتقل می شود و به بافت استخوانی می رسد ، میکروب هایی هم که وارد خون شده اند خصوصاً باکتری ها می تواند به داخل استخوان ها منتقل شود و عفونت استخوانی ایجاد کند .

همچنین از طریق تماس مستقیم خصوصاً در حوادث ممکن است شاهد این مساله باشیم . یعنی حادثه یا شکستگی ایجاد شده یا حتی در بعضی از موارد کوبیدگی ها ممکن است منشائی باشد برای ورود میکروبها به داخل استخوان ها و ایجاد عفونت های استخوانی که طبیعتاً این عفونت ها همراه با علائم است که یکی از علائم آن درد شدید است . خصوصاً که حساسیت به لمس وجود دارد یعنی ناحیه ای که دچار عفونت شده را اگر دست بزنید دردش شدت می یابد ، عفونت معمولاً همراه با تب و تورم و قرمزی است .

مساله مهم ديگر در عفونت هاي استخوان اين است كه ما بايد نسبت به درمان آنها بسيار بسيار حساس باشيم چون اگر درمان نشوند و يا درمان ناقص صورت گيرد ممكن است عوارض ديگري هم بر جاي بگذارد و حتي در مواردی ممكن است كار به جايي برسد كه پزشكان ناچار به قطع عضو شوند يعني عضوی را دچار عفونت است را قطع كنند تا اين عفونت در جاهای ديگر بدن منتشر نشود .

يكي از علائم سرطان هاي ناحيه استخوان درد است اما علامت مهم ديگر تغيير شكل استخوان است يعني يك بخش از استخوان ما كه سرطانی شده است آن ناحيه به خاطر تكثير سلول هاي سرطانی بزرگتر از حد معمول می شود و اين بزرگتر شدن می تواند يك علامت خطر باشد .

چند توصیه :

اگر در استخوانی بدشكلي ايجاد شود و گاهی همراه با درد باشد حتما بايد به پزشك مراجعه شود چون ممكن است يك بافت سرطانی در آنجا وجود داشته باشد .

دردهای استخوانی را ساده نگیريم . بسياری از دردهای مفصلی اگر زود تشخيص داده شوند خیلی خوب درمان می شوند اما اگر دير تشخيص داده شوند معمولا درمان ها جواب نمی دهد از جمله بحث روماتيسم كه اگر زود تشخيص داده شود و درمان هاي تهاجمی و سريع صورت بگيرد ، از تخریب مفصلی پيشگيري می شود و عوارض بسيار کاهش پيدا می كند .

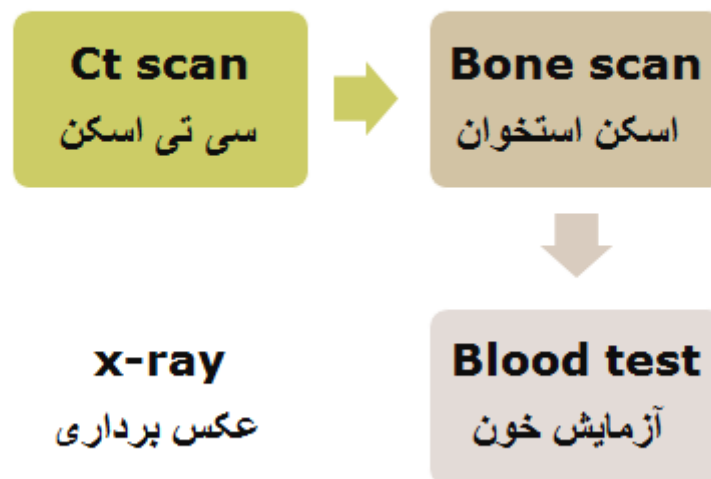
Causes of bone pain

علل درد استخوان



Diagnosis of bone pain

روش تشخیص درد استخوان



REFERENCE WWW.GLASSDOOR.COM

CHEST PAIN

درد قفسه سینه

پارگی ناگهانی کیسه‌های هوایی و ایجاد هوا در قفسه سینه به صورت غیرطبیعی نیز موجب بروز دردهای ناگهانی در طرف درگیر قفسه سینه شده که تنگی نفس را نیز به دنبال دارد که ممکن است به علت ضربه به قفسه سینه، عفونت‌ها، سرفه یا عطسه شدید ناگهانی و... ایجاد شود.

در بسیاری از مواقع، هنگام فعالیت‌های روزانه، وقتی با دلمشغولی‌های خود دست و پنجه نرم می‌کنیم، احساس درد کوچکی در قفسه سینه ما را به خود می‌آورد؛ دردی که معلوم نیست منشأ آن کجاست و کی و چه وقت به آن مبتلا شده‌ایم، ولی هر چه که هست بسیاری از افراد براحتی از کنارش می‌گذرند و با محو شدن عوارض درد همه چیز را به گرد فراموشی می‌سپارند.

دردهای ناشی از قفسه سینه را یکی از شایع‌ترین موارد ابتلا در سطح جامعه و مراجعات به بخش‌های اورژانس است موارد بروز درد و ناراحتی در ناحیه قفسه سینه از اختلالات اندام‌های موجود در قفسه سینه و شکم است.

علل ناراحتی و درد در قفسه سینه شامل اختلالات و بیماری‌هایی است که دیواره قفسه سینه را گرفتار می‌کند، شایع‌ترین علل درد در این ناحیه را شامل بیماری‌های قلبی، ریوی، گوارشی، عروقی، عضلانی اسکلتی، عفونی، اختلالات عاطفی و روانی و بدخیمی‌ها می‌باشند

بیماری‌های قلبی

از جمله بیماری‌های درد قفسه سینه ایسکمی و آسیب به عضله قلب است. (ایسکمی یعنی این که اکسیژن‌رسانی به قلب برای تامین نیازهای متابولیک سوخت و ساز کافی نباشد) این عدم هماهنگی ناشی از کاهش اکسیژن‌رسانی، افزایش تقاضا برای اکسیژن یا هر دو است و بارزترین علت زمینه‌ساز ایسکمی قلبی انسداد رگ‌های کرونر قلب به وسیله تصلب شرایین است که با وجود چنین انسدادی دوره‌های ایسکمی گذرا به واسطه افزایش تقاضا برای اکسیژن به دنبال فعالیت‌های فیزیکی و افزایش ضربان قلب به وجود می‌آید.

دلایل وقوع ایسکمی استرس‌های روانی، تب، مصرف غذای زیاد، کاهش اکسیژن‌رسانی به دلیل کم‌خونی، کاهش فشار خون و... است: محل درد پشت جناغ سینه است ولی ممکن است به گردن، فک، بازوها و شانه انتشار یابد. این درد بیش از ۲ دقیقه و کمتر از ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد و در صورت بروز سکته قلبی، متغیر و اغلب بیش از ۳۰ دقیقه است. همچنین از دیگر علل قلبی باید به بیماری‌های عروق بزرگ و دریچه‌ای قلب همانند پارگی رگ آئورت اشاره کرد.

بیماری‌های ریوی

مواردی که به ریه‌ها و پرده جنب (پرده نازک بین جدار قفسه سینه و پوشاننده ریه‌ها) آسیب می‌رساند از دلایل بروز ناراحتی در قفسه سینه می‌باشند و یکی از این موارد عفونت و التهابات این اعضا است. به عنوان مثال عفونت‌های دستگاه تنفسی به علت ویروس‌ها، باکتری‌ها یا سایر عوامل این درد را ایجاد می‌کند که غالباً این گونه دردها به صورت یکطرفه و موضعی، همراه با علائمی نظیر تنگی نفس، سرفه، تب و صداهای غیرعادی تنفسی است.

پارگی ناگهانی کیسه‌های هوایی و ایجاد هوا در قفسه سینه به صورت غیرطبیعی نیز موجب بروز دردهای ناگهانی در طرف درگیر قفسه سینه شده که تنگی نفس را نیز به دنبال دارد که ممکن است به علت ضربه به قفسه سینه، عفونت‌ها، سرفه یا عطسه شدید ناگهانی و... ایجاد شود.

بیماری‌های گوارشی

یکی دیگر از علل بروز احساس ناراحتی در قفسه سینه، بیماری‌ها و اختلالات گوارشی است. این اختلالات شامل بازگشت اسید معده به مری و ترش کردن، اختلالات عضلات حرکتی مری، زخم‌های معده و اثنی‌عشر، بیماری‌های کیسه صفرا و مجاری صفراوی همانند سنگ کیسه صفراست.

برگشت اسید نوعاً باعث درد سوزشی عمیق در ناحیه زیر جناغ سینه و قسمت بالای شکم می‌شود دو حالت درازکش یا هنگامی که معده خالی از غذاست را از علل شدت درد بیان کرده و ابراز می‌کند: این درد با مصرف بعضی از غذاها یا داروهایی نظیر آسپرین تشدید می‌شود. وی اختلالات عضلانی مری به صورت گرفتگی عضلات حرکتی آن ، آسیب به جدار مری به واسطه بلع مواد سوزاننده، تهوع‌های شدید و مکرر یا عوامل فشارنده خارجی موجب بروز دردهای پشت جناغ سینه شده که با فعالیت‌های فیزیکی هیچ ارتباطی ندارد.

بیماری‌های عضلانی - اسکلتی

«بیماری‌های مختلفی که بافت عضلانی و اسکلتی را در ناحیه قفسه سینه و اطراف آن درگیر می‌کنند موجب بروز درد و ناراحتی در قفسه سینه می‌شود.»

، بیماری‌های عفونی نظیر زونا، التهاب غضروف‌های دنده‌ای به دلیل ضربه و عوامل عفونی از دلایل عمده: از جمله عوامل اسکلتی عضلانی، بیماری‌های ستون فقرات گردنی و پشتی همانند دیسک مهره‌های گردن است و آرتروز شانه و مهره‌های ستون فقرات و پوکی استخوان در این نواحی این گونه دردها را موجب می‌شود که معمولاً با حرکت یا فشار موضعی تشدید می‌شوند.

اختلالات عاطفي

بیماری‌ها یا اختلالات رواني و عاطفي نیز (افسردگی، اضطراب، ترس و...) موجب درد در ناحیه قفسه سینه می‌شود، ۱۰ درصد از افرادی را که به واسطه درد قفسه سینه به پزشک مراجعه می‌کنند از مبتلایان به اختلالات رواني عاطفیمی باشند

درد قفسه سینه با هدف تشخیص و بررسی پروتکل درمانی، توسط پزشک و مراجعه به وی صورت می‌پذیرد، ي: در این مواقع در درجه اول بایستی خونسردی خود را حفظ کرده و حرکت فیزیکی فرد مبتلا را کاهش داده و جریان هوای تازه را برای فرد مصدوم برقرار کرد و بیمار را فوراً به مراکز اورژانس ارجاع داد.

Causes of chest pain علل درد قفسه سینه

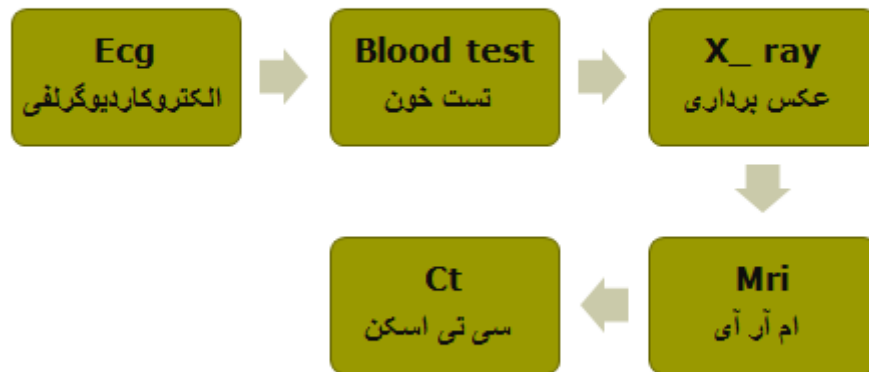
Heart
attack

گرفتگی قلبی

Heart
problem

مشکلات قلبی

Diagnosis of chest pain روش تشخیص درد قفسه سینه



REFERENCE

WWW.NLM.NIH.GOV

WWW.MAYOCLINIC.ORG

MUSCLE PAIN

درد عضلانی

بعضی اوقات شما بعد از ورزش، احساس درد عضلانی می کنید. اگر شما چند روز پشت سر هم مسافتی را با سرعت یکنواخت و آهسته ای بدوید، هرگز سریع تر نخواهید دوید یا قوی تر نخواهید شد.

اگر هنگام برداشتن وزنه از زمین، احساس سوزش عضلانی کنید، آن را به زمین می گذارید، در نتیجه روز بعد احساس درد نخواهید کرد ولی قوی تر هم نخواهید شد. هر نوع پیشرفتی در قوی کردن ماهیچه ها توسط فشار آوردن به آنها (ورزش شدید) و جبران مجدد آن (استراحت) حاصل می شود.

روزی که شما به بیرون از خانه می روید و به شدت ورزش می کنید، باعث می شوید ماهیچه هایتان در طی ورزش احساس سوزش کنند. این سوزش نشان می دهد، عضلات شما در حال تخریب شدن هستند. روز بعد، احساس درد عضلانی می کنید، چرا که ماهیچه ها تخریب شده اند و نیاز به بهبود مجدد دارند.

حداقل ۸ ساعت وقت لازم است تا این درد را احساس کنید. بعد از اتمام ورزش احساس می کنید قوی شده اید، ولی روز بعد، صبح که از خواب بلند می شوید، عضلاتی که ورزش کرده بودند، احساس درد می کنند.

قبلاً گفته می شد افزایش مقدار اسید لاکتیک در ماهیچه باعث این درد می شود، ولی هم اکنون معلوم شده است، اینگونه نیست. بلکه تخریب فیبرهای (تارهای) عضلانی باعث ایجاد این درد می شوند.

نمونه برداری آزمایشگاهی از ماهیچه در روز بعد از ورزش شدید، نشان داد خونریزی و قطع اتصال فیلامان های ماهیچه (که باعث نگهداری فیبرهای عضلانی می شود) در اثر سائیده شدن آنها بر روی هم در طی انقباض عضلانی، باعث ایجاد این درد می کراتین فسفوکیناز (CPK) شود دانشمندان با اندازه گیری مقدار آنزیم ماهیچه ای بنام در خون، میزان تخریب عضلانی را تخمین می زنند

در حالت عادی در ماهیچه وجود دارد ولی هنگام تخریب عضلات وارد جریان خون CPK . خون را بعد از ورزش دارا باشند، CPK می شود. ورزشکارانی که بیشترین افزایش بیشتر احساس درد عضلانی خواهند داشت. بر این اساس، محققین نشان داده اند افرادی که علی رغم احساس درد در هنگام ورزش، به عمل خود ادامه می دهند، در روز بعد بیشتر از سایر افراد احساس درد خواهند داشت

بسیاری از افراد فکر می کنند اگر بعد از ورزش سخت و شدید، سرعت و شدت آن را کاهش داده و خنک شوند، این درد را نخواهند داشت.

ولی اینطور نیست. خنک شدن باعث برداشت سریع اسیدلاکتیک از عضلات می شود، ولی همانگونه که گفته شد مقدار اسید لاکتیک نقشی در ایجاد این درد ندارد

همچنین کشیدن عضلات بعد از ورزش و انبساط آنها، در جلوگیری از این درد نقشی ندارد زیرا این درد در اثر انقباض فیبرهای عضلانی نیست، ولی اگر اینطور بود انبساط عضلات در کاهش درد نقش خواهد داشت

درد عضلانی بعد از ورزش شدید بایستی به صورت یک راهنما برای انجام تمرینات ورزشی در نظر گرفته شود

اگر هنگام ورزش شدید در یک روز در ماهیچه هایتان احساس سوزش کردید، دیگر ورزش را ادامه ندهید تا آنها کاملاً آسیب نبینند و مجدداً بعد از مدتی با سرعت و شدت کمتری آن را شروع کنید تا احساس سوزش کنید. این عمل را به همین ترتیب انجام دهید تا احساس کنید عضلاتتان سفت شده اند، سپس ورزش را برای آن روز تمام کنید

روز بعد بسته به اینکه عضلات شما چقدر درد می کنند، می توانید با سرعت آهسته، ورزش را ادامه دهید تا اینکه اصلاً ورزش نکنید

ولی هرگز روز بعد آنقدر ورزش نکنید تا دوباره احساس سوزش عضلانی کنید، بلکه بایستی چند روزی به آرامی ادامه دهید تا این احساس درد در شما کاملاً از بین برود. بیشتر ورزشکاران يك روز ورزش شدید می کنند و بعد از آن تا هفت روز به آهستگی و خیلی ملایم به ورزش خود ادامه می دهند و مجدداً بعد از هفت روز، يك روز به سختی ورزش می کنند

برای راهنمایی شما، چند نمونه از فعالیت ورزشکاران حرفه ای را بیان می کنیم.

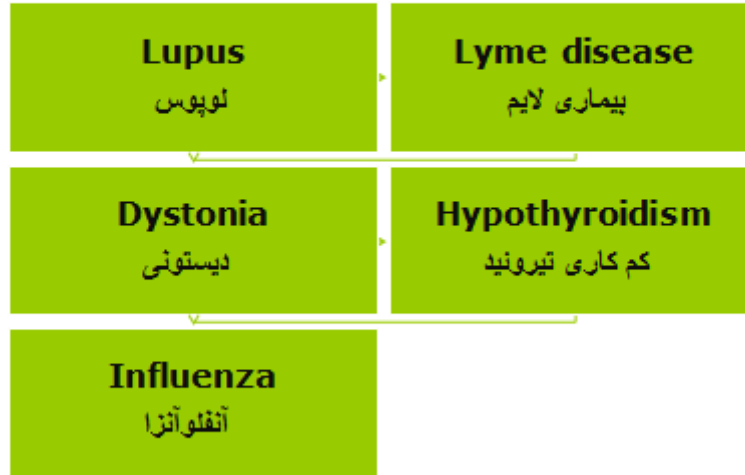
- دوندگان جهانی دوی ماروتن ، فقط ۲ بار در هفته با شدت و سرعت زیاد می دوند -
- قهرمانان وزنه بردار در مدت ۲ هفته، فقط يك مرتبه وزنه های خیلی سنگین را بلند می کنند

ورزشکاران حرفه ای پرش ارتفاع، يك بار در هفته تا ارتفاع خیلی بالا می پرند -

پرتاب کننده های وزنه، فقط يك بار در هفته، تا مسافت های طولانی وزنه پرتاب می کنند.

در کل بایستی گفت تمرینات ورزشی بایستی بصورت چرخشی، يك روز با شدت و بعد از آن مدتی استراحت برای بهبود همراه باشد

Causes of muscle pain علل درد عضلاتی



REFERENCE

WWW.DRUGS.COM

WWW.REUTERS.COM

TESTICLE PAIN

درد بیضه

درد بیضه یا پوست آن با تورم، تهوع، استفراغ، دردشکم، قرمزی، ترشحات تناسلی، یا اشکال در دفع ادرار همراه است

درد بیضه نشانه چیست؟

برای یک مرد چیزی دردناک تر از وارد آوردن ضربه ای به بیضه هایش نیست. اما همه دردهای بیضه ناشی از ضربه خارجی نیست. گاهی منشأ درد در خود آنها است.

علت احتمالی درد بیضه بستگی به سن شما دارد. درد بیضه در بزرگسالان می تواند ناشی از التهاب اپیدیدیم در اثر عفونت آن باشد. (اپیدیدیم یا بریخ لوله ای پیچ خورده در پشت بیضه و داخل کیسه آن است.) در اینجا نه تنها پوست بیضه درد می گیرد، بلکه احتمالاً احساس تورم یا برآمدگی در اپیدیدیم خواهید کرد.

درد بیضه در کودکان و نوجوانان ممکن است در اثر پیچیده شدن طناب منوی متصل به بیضه به دور آن است. چیزی شبیه به این در کودکان بسیار شایع و کمتر جدی است (گرچه ممکن است دردناک باشد) که پیچ خوردگی جانی به نام زائده بیضه یا اپیدیدیم است. این پیچ خوردگی ها خودبه خود روی می دهد، گاهی در حال بازی و گاهی نیز در نیمه شب

درد بیضه می تواند ناشی از اوریون باشد. به علاوه، ممکن است علل غیر مستقیمی مثل فشردگی اعصاب پشت، سنگ کلیه، سیاهرگ های واریسی طناب منوی

درمان درد بیضه

گذراندن وقت در هنگامی که از درد شدید بیضه دولا شده اید جایز نیست، چون اگر پیچیده شدن طناب منوی به دور آن علت درد باشد فقط چهار تا شش ساعت تا مرگ بیضه در اثر نرسیدن خون فاصله هست. و وقتی به بیمارستان برسید، تشخیص اینکه درد ناشی از پیچیدگی بیضه، اپیدیدیم، یا فتق است فرقی ندارد. تمام اینها مثل هم دردناکند و تشخیص آن حتی برای پزشک دشوار است. بنابراین، درد حاد بیضه را فوراً به پزشک اطلاع دهید، چون اگر ظرف چند ساعت درمان نشود، به از دست رفتن بیضه منجر می گردد.

بیضه را بلند کنید. یک آزمایش ساده، ولی نه دقیق، این است که با گذاشتن بالشی در زیر لمبر، پوشیدن بیضه بند، یا تغییر وضعیت بیضه متورم را بلند کنید. درد التهاب اپیدیدیم موقتاً تسکین می یابد، ولی درد پیچ خوردگی تشدید می شود. فرد دچار پیچ خوردگی ممکن است تهوع هم داشته باشد یا استفراغ کند.

چرخاندن بیضه را به پزشک بسپارید. پزشک ممکن است بتواند بیضه را بدون جراحی نجات دهد، اما این کار اغلب بسیار دردناک است. معمولاً عمل جراحی اجتناب ناپذیر می شود. پزشک پیچ خوردگی را باز کرده و سپس آن را به درون پوست بیضه می دوزد تا دوباره گرفتار نشود. حتی اگر بدون عمل هم پیچ خوردگی باز شود، پزشک ممکن است عمل جراحی ثابت کردن بیضه را لازم بداند.

آن را خنک کنید. اگر پزشک پیچ خوردگی زائده بیضه یا التهاب اپیدیدیم را تشخیص دهد، نیازی به جراحی نیست. این پیچ خوردگی گرچه دردناک است، اما خطرناک نیست. در این حالت، پزشک کمپرس یخ، بالاگرفتن پوست بیضه و داروهای مسکن به مدت چند هفته تجویز می کند، گرچه درد به طور عادی ظرف دو یا سه روز فروکش می کند. با گذاشتن بالش در زیر لمبر یا پوشیدن شورت ورزشی بیضه ها را بالا بگیرید. اگر درد طول بکشد، عمل جراحی ممکن است لازم شود.

درد عفونت بیضه. عفونت های باکتریایی یا مقاربتی معمولاً از باکتری ناشناخته، ولی گاهی ناشی از باکتری سوزاک یا

کلامیدیا دردی ایجاد می کند که هر ساعت بیشتر می شود. گرچه بیشتر افراد مبتلا به عفونت بیضه از نظر جنسی فعالند، ولی تماس جنسی تنها علت این عفونت ها نیست. هر باکتری، مخصوصاً باکتری های آلوده کننده مجاری ادرار، می توانند باعث درد بیضه شوند

وقتی بیضه عفونی شود، برآمدگی در داخل پوست آن احساس می شود که قرمز و در تماس گرم است. ادرار کردن ممکن است دشوار و ترشح آلت تناسلی دیده شود

التهاب اپیدیدیم مانند پیچ خوردگی حال اورژانس ندارد. اما شدت درد ممکن است شما را بی درنگ نزد پزشک بفرستد. پزشک آن را با تجویز آنتی بیوتیک درمان می کند. خود نیز می توانید کارهایی برای کمک به آن انجام دهید

استراحت کنید. استراحت در تسریع درمان التهاب اپیدیدیم مؤثر است. بالا گرفتن بیضه درد را کمتر می کند

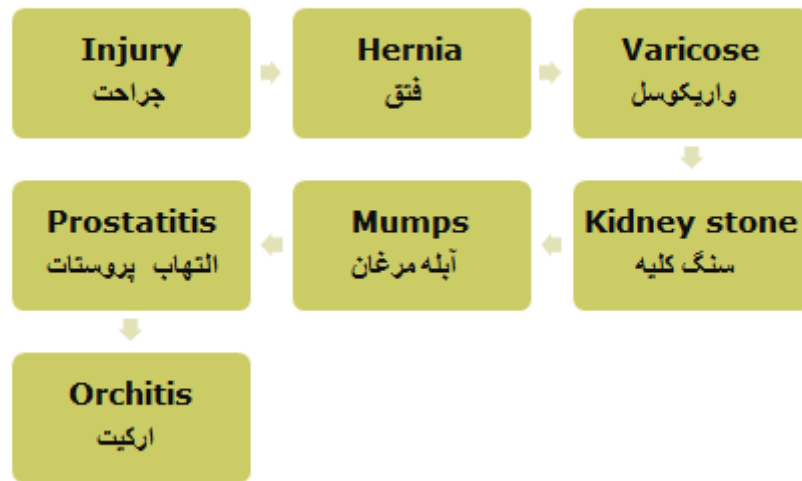
حمام کنید. دراز کشیدن در وان آب گرم تورم و درد را کم کرده و جریان خون را بیشتر می کند

کمپرس یخ کنید. کمپرس بیضه با یخ نیز درد و تورم را کاهش می دهد

بیضه بند بپوشید. پوشیدن بیضه بند، استراحت مطلق به مدت چند روز، و گذاشتن یخ برای رفع درد ناشی از اوریون کافی است

Causes of testicle pain

علل درد بیضه



REFERENCE

WWW.WEBMED.COM

HEADACHE

سر درد

در برخورد با بیمار سردرد به این نکات توجه شود

نشانه‌های میگرن اوج پیدایش :سن بیمار

تقریباً همیشه پس از ۴۵ سالگی بروز آرتریت تمپورال . در ۲۰ تا ۳۵ سالگی است می‌کند. سردردهای ناشی از تومورهای مغزی در میانسالی و بیشتر سردردهای مزمن روزانه در سنین جوانی روی می‌دهد
شیوع میگرن در زنان چند برابر مردان است و بر عکس سردردهای :جنس بیمار
کلاستر در مردان بیشتر دیده می‌شود
محل درد و چگونگی آغاز سردرد
کیفیت درد و طول مدت درد
عوامل تسکین دهنده عوامل تشدید کننده به وجود آورنده سردرد و
نشانه‌های همراه
سابقه خانوادگی و مصرف دارو

علل اولیه سردرد

Migraine میگرن

شایعترین نوع سردرد بوده، عمدتاً به تدریج شروع می‌شود، معمولاً یک طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. با زمینه ارثی خانوادگی از هنگام کودکی و با احتمال دوره های تهوع و استفراغ Throbbing نوجوانی، سردرد ضربان دار
Aura است. در ۸۰٪ موارد Aura همراهی دارد و در اکثر موارد بدون پیش درامد می‌تواند به صورت اختلالات بینایی نظیر تاری دید، همی آنوپسی و یا در اندامها به

صورت احساس کرختی و پارسندی و یا به صورت سر گیجه باشد و اغلب تشدید سردرد با تابش نور می باشد. شروع میگرن می تواند از ناحیه گیجگاهی، پیشانی یا پشت سر باشد. اغلب افراد میگرنی شخصیتی وسواسی و تحریک پذیر دارند.

معیار تشخیص میگرن موارد زیر هستند: سردرد یک طرفه، کیفیت ضربان دار، شدت متوسط یا شدید، تشدید سردرد با راه رفتن و انجام فعالیت های روز مره که حداقل یکبار موارد تهوع- استفراغ یا هر دو و یا ترس و گریز از نور یا صدا را دارد

Cluster headache سردرد خوشه ای

با شیوع بیشتر در مردان، معمولا یک طرفه با کیفیت شدید و تیر کشنده، حدود ۲۰ تا ۱۸۰ دقیقه طول می کشد. پیدایش آن معمولا نیمه شب و آغاز صبح است و بیمار بیقرار است، نشانه های گرفتاری عصبی خود کار به طور شایعی دیده می شود. مثلا اشک ریزش، پر خونی ملتحمه، احتقان و آبریزش بینی، برافروختگی چهره و گاهی سندرم هورنر

Tension Headache سردرد مزمن روزانه

معمولا دو طرفه و شایع است. غیر ضربان دار، بدون تهوع و استفراغ، معمولا افسردگی و اضطراب نقش بارزی در این نوع سردرد دارد. پیدایش این سردرد بیشتر در میانسالی است.

علل ثانویه سردرد

خونریزی داخل پارانشیمال ، همتوم (SAH) علل عروقی، خونریزی زیر عنکبوتیه (Stroke, TIA) زیر دورا یا فوق دورا ، ایسکمی مالفورماسیونهای شریانی- وریدی ، آرتریت تمپورال ، گسیختگی شریان کاروتید یا مننژیت ، آنسفالیت ، آبسه های مغزی ، عفونت CNS شریان ورتبرال ، عفونت سایر اختلالات ، CNS، سینوزیت ، زونا ، عفونت سیستمیک ، CNS های غیر از تومورها ، تومور کاذب مغزی و چشمی ، گلو کوما ، نوریت اپتیک نیز هامل سردردهای مزمن هستند

همچنین سردرد دارویی و توکسیک یا متابولیک ، نیترات ها و نیتريت ها ، داروهای

استفاده مزمن و نادرست ضد درد ها ، هیپوکسی ، هیپرکاپنه ، MAOI
هیپوگلیسمی ، منو سدیم گلوتمات ، مسمومیت منواکسید کربن ، سندرم قطع
درد الكل ، فشار خون بد خیم ، پراكلا میسی ، فنوکروموسیتوما ، تب ، پس از انجام
ارجاعی از دندان ، درد ارجاعی گوش و ... از سایر عوامل مهم ایجاد کننده
سردردای شدید هستند

چگونه سردردهای خود را درمان کنیم؟

علم پزشکی هفت راه زیر را برای مبارزه با سردرد موثر شناخته است. نشریه
پزشکی لنست چاپ انگلستان ضمن اعلام این خبر راههای پیشگیری از سردرد را
به این شرح توضیح داده است

همیشه راست و مستقیم بایستید و بنشینید طرز نشستن غلط و ناجور قرار گرفتن
ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده و سردرد را موجب
می شود

در مصرف دارو زیاده روی نکنید. مصرف بی رویه قرصهای سردرد خود به خود
موجب سردرد می شود

آب فراوان بنوشید. مصرف کم آب آشامیدنی و تشنگی باعث خشکی سلولهای
بدن شده و باعث سردرد می شود

اگر پس از خوردن غذا و یا صرف آشامیدنی دچار سردرد شدید فهرستی از
غذاهای مصرف شده را یاد داشت کنید. مصرف کنندگان برخی از مواد خوراکی
مانند پنیر ویا شکلات از خود حساسیت نشان میدهند و دچار سردرد میشوند
هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید واز هوای تازه تنفس کنید
پس از رنگ آمیزی اتاق درب و پنجره هارا باز نگه دارید تا بوی تند مواد پاک کننده
مانند تینر و رنگ از اتاق خارج شود

از استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز غافل نشوید . بی خوابی از عوامل
اصلی در بروز سردرد محسوب می شود. نخوردن غذا و گرسنه ماندن غیر طبیعی
باعث ایجاد سردرد می شود

از زیاده روی در مصرف چای ، قهوه و آشامیدنیهای کافئین دار پرهیز کنید

Causes of headache

علل سردرد



REFERENCE

WWW.HEADACHES.ORG

WWW.ACHENET.ORG

NECK PAIN

درد گردن

درد در گردن یک بیماری شایع است. درد گردن می تواند بعلت اختلالات و بیماری ها در بافت گردن باشد. بیماری دژنراتیو دیسک، فشار گردن، آسیب گردن ، فتق دیسک، میتواند باعث درد گردن شود. عفونت ویروس گلو، منجر به غدد لنفاوی تورم و گردن درد میشود. گردن درد نیز می تواند از عفونت نادر ، مانند سل گردن، عفونت استخوان ستون فقرات در گردن و مننژیت است. گردن درد می تواند به علت نقص در بافت نرم باشد. یعنی ابتدا در عضلات، لیگامانها، اعصاب و سپس در استخوان و مفاصل. شایعترین علت گردن درد آسیب بافت نرم است که می تواند به خاطر ضربه ناگهانی یا ضربه های مکرر در اثر فعالیت یا کار در وضعیت اشتباه باشد. در برخی موارد منشأ درد گردن می تواند از ستون فقرات پشتی، شانه ها یا حتی بازوها باشد. بیماریهای تخریبی و التهابی گردن بیماری تخریبی که باعث گردن درد می شود، شامل استئوآرتریت و روماتوئیدآرتریت است. استئوآرتریت معمولاً در افراد مسن اتفاق می افتد و نتیجه فرسودگی مفاصل بین مهره های گردنی است. روماتوئیدآرتریت می تواند باعث جدا شدن مفاصل بین مهره های گردنی شود.

در هر دو نوع آرتروز فوق درد و خشکی گردن ایجاد می شود. تخریب دیسک بین مهره ای یکی دیگر از علل گردن درد است. دیسک به عنوان گیرنده شوک و ضربات وارده به ستون فقرات عمل می کند. در تخریب دیسک (معمولاً سنین بالای ۴۰ سال) مهره های گردنی به هم نزدیک می شوند و دیسک عمل خود را به خوبی انجام نمی دهد. در نتیجه فشار بیش از حد روی مهره های گردنی وارد شده و باعث تخریب آنها می شود.

همچنین اگر دیسک به بیرون برجسته شود، مستقیماً باعث فشار روی طناب نخاعی می شود که آن را بیرون زدگی دیسک گردنی می نامند. به دلیل اینکه گردن تحرک نسبتاً زیادی دارد و در عین حال سر را حمایت می کند، مستعد آسیب های زیادی است. معمولاً در تصادفات موتور یا رانندگی، درگیری های ورزشی و افتادن از بلندی، گردن آسیب می بیند.

استفاده از کلاه ایمنی حین موتورسواری می تواند این آسیب را به حداقل برساند. در تصادفات رانندگی خم شدن سر به عقب و سپس افتادن سر به جلو به دنبال ضربه، از شایع ترین علل آسیب است. در تصادفات معمولاً آسیب در بافت نرم (عضلات و لیگامان ها) اتفاق می افتد ولی در ضربات شدید که با شکستگی یا دررفتگی مهره ها همراه است به خاطر فشار به طناب نخاعی، فلج اندام ها را به دنبال دارد. درد گردن با شیوع کمتر به دلیل تومور، عفونت یا نقص مادرزادی مهره ها دیده می شود. علل زمینه ساز ولی قابل کنترل گردن درد :

وضعیت های بد بدن، در منزل یا محیط کار، که باعث فشارهای نامناسب و شدیدی بر فقرات گردن می شوند. کارهای سنگین بدنی، خستگی بیش از حد، یا نارضایتی از محیط کار، افسردگی، چاقی، سیگار کشیدن، سوء استفاده از داروها، ضعف عضلات بدن و کم تحرکی، همچنین ورزش نکردن یا انجام ورزش های نامناسب. حرکات طولانی مدت عضلات گردن، تاندون ها، لیگامان ها، استخوان یا مفاصل هستند. کشیدگی بیش از حد عضلات، آسیب لیگامان ها، اسپاسم عضلات یا التهاب مفاصل گردن نیز از جمله علل این مشکلات بشمار میروند. خمیده کردن سر رو به جلو و انجام کار های طولانی مثل مطالعه، کار، تماشای تلویزیون، مکالمه ی تلفنی و... بدون دقت و در وضعیت های بد بدن هم از علل های شایع گردن درد می باشد. استفاده از بالش های خیلی بزرگ و بلند، یا خیلی کوتاه، خوابیدن روی شکم در حالی که گردن کاملاً چرخیده یا پائین افتاده است، گذاشتن سر بر روی دست ها یا

آرنج (اصطلاحاً وضعیت متفکرانه) برای مدت زیاد ، کار طولانی مدت در حالت ایستاده مثلاً نقاشی سقف ، یا ورزش های سنگین دست ها یا شانه ها و سایر کارهایی که در سطحی بالاتر از بدن هستند و تمرکز بیش از حد نیز باعث گردن درد می شوند. فشار بیش از حد می تواند یک یا چند گروه از عضلاتی را که سر ، گردن و شانه ها را به هم مرتبط کرده اند درگیر کند و بصورت سفتی و دردناکی آنها تظاهر کند. آسیب های مولد درد گردن :

ستون فقرات شامل استخوان هایی بسیار تخصص یافته (مهره ها) ، دیسک های بین مهره ای ، تاندون ها ، عضلات و بسیاری از عناصر مهم دیگر است. آسیب هر یک از این عناصر می تواند موجب درد گردن شود. آسیب های خفیف می توانند در اثر مسافرت ، سقوط از ارتفاع کم ، یا حرکات بیش از حد گردن پدید آیند. حرکات تکانه ای شدید مثل تکان های شدید سر و گردن ناشی از سوانح رانندگی و تصادفات ، سقوط از ارتفاع زیاد ، آسیب مستقیم به صورت ، پشت ، یا از بالا به سر ، آسیب های ورزشی ، ضایعات نفوذی مثلاً ناشی از چاقو یا وارد شدن فشار خارجی به سر و گردن مثل حالت خفه شدن هم می توانند باعث آزرده گی شدید گردن شوند. درد ناشی از آسیب معمولاً شدید و ناگهانی است همچنین کبودی و تورم نیز می توانند در مراحل اولیه ظاهر شوند. از جمله عوارض حادی که در این افراد محتملند می توان به موارد زیر اشاره کرد : کشیدگی عضلات یا آسیب تاندون ها و لیگامان ها ، شکستگی ، جابجائی استخوان ها ، که حتی می تواند موجب آسیب نخاع شده و با علائم عصبی مثل فلج اندام ها ، یا گزگز و... تظاهر کند.

بی حرکت کردن محل آسیب و گردن بیمار از مهمترین نکاتیست که باید به آن توجه کنیم. هنگام گردن درد اقداماتی که باید انجام داد اگر گردن درد به دنبال ضربه (تصادف، افتادن و...) اتفاق بیفتد، باید فوراً توسط فرد با تجربه گردن بی حرکت شود تا احتمال فلج و آسیب های جدی کاهش یابد. و در اسرع وقت به مراکز درمانی جهت اقدامات پزشکی منتقل شود.

دردهای تیر کشنده و بی حسی در دست و پا می تواند به دلیل ضعف دست و پا بدون آسیب جدی به گردن باشد.

اگر درد گردن به دنبال ضربه نیست و یکی از شرایط زیر است باید به پزشک مراجعه کنید:

۱- گردن درد دائم و همیشگی به طوریکه شدت آن با استراحت کاهش نمی یابد.

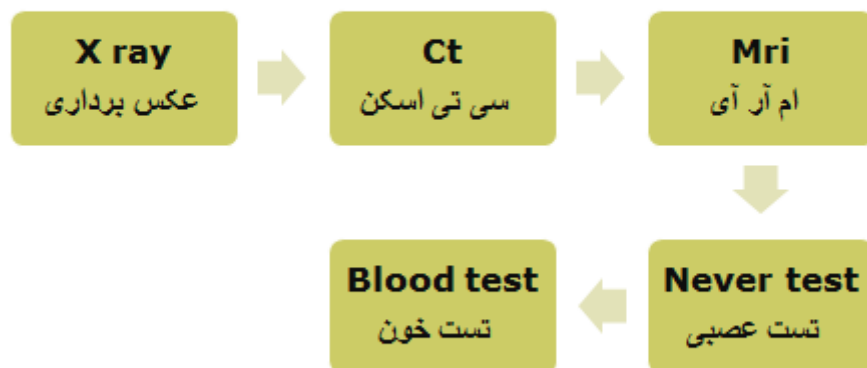
۲- درد شدید

- ۳- گردن درد همراه دردهای تیر کشنده به دست یا پا
- ۴- گردن درد همراه با سردرد، بی حسی، سوزن سوزن شدن و ضعف عضلات درمان
- مراجعه به متخصص ارتوپد در اکثر موارد بهترین راه حل است که شامل دو مرحله تشخیص و درمان است.

Causes of neck pain علل درد گردن



Diagnosis of neck pain روش تشخیص درد گردن



REFERENCE

WWW.WEBMED.COM

WWW.NHS.COM

