

۱۵۴۱۸۴۱

به نام خداوند جان و خرد

در ورا دیریت کنید

قبل از اینکه در و شمارا دیریت کند

مترجمین:

دکتر... (استاد دانشا و علوم پزشکی بقیه ال)

دکتر عیدالدین خطیبی (عضو دانشا و علوم پزشکی شهید صدوقی نژاد)

دکتر محمد تقی حلی ساز (استاد دانشا و علوم پزشکی بقیه ال)

دکتر وحید سبحانی (دانشیار دانشا و علوم پزشکی بقیه ال)

دکتر سید حسین میرکریم پور

انتشارات تائیس، سنی - ۱۳۹۶

سرشناسه : کادیل، مارگارت، ۱۹۴۶-م.

Caudill, Margaret

عنوان و نام پدیدآور : درد را مدیریت کنید، قبل از اینکه درد شما را مدیریت کند / [مارگارت کادیل؛ با پیشگفتاری از هربرت بنسون]؛

مترجمین : مهسا عاشقان ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی : ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۸۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۱۴-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : Managing pain before it manages you, 4th ed., [2016].

یادداشت : مترجمین : مهسا عاشقان، عمیدالدین خطیبی عقدا، محمدتقی حلی‌ساز، وحید سبحانی، سید حسین میرکریم‌پور.

موضوع : درد - - به زبان ساده

موضوع : Pain - - Popular works

شماره روده : بنسون، هربرت، ۱۹۳۵-م، مقدمه نویس

شناسه افزوده : Benson, Herbert

شناسه افزوده : عاشقان، مهسا، ۱۳۵۴-، مترجم

رده بندی کنگره : RB ۱۲۰۰۰۰۰۱۵۵۸

رده بندی دیویی : ۶۱۶.۰۴۷۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۳۱۵۵۸



درد را مدیریت کنید قبل از اینکه درد شما را مدیریت کند

مترجمین :

دکتر مهسا عاشقان - دکتر عمیدالدین خطیبی عقدا - دکتر محمدتقی حلی‌ساز - دکتر وحید سبحانی - دکتر سید حسین میرکریم‌پور

ناشر : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

صفحه‌آرایی : نیوشا عزت‌پور (ستایش هستی)

طرح جلد : زهرا سلطانی (ستایش هستی)

قطع : وزیری

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۱۴-۱

قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۰۲۱- ۲۲۹۰۱۹۵۴)

فروش آنلاین : (ارسال به سراسر ایران) : WWW.MOHSENIBOOK.COM

فهرست مطالب

۱۵.....	این کتاب چگونه می‌تواند به شما کمک نماید
۱۶.....	یک داستان رایج
۱۷.....	این برنامه تا چه اندازه موثر است؟
۱۸.....	از این کتاب می‌توان چه چیزی انتظار داشت؟
۲۰.....	چگونگی استفاده از این کتاب
۲۱.....	ویژگیهای این کتاب

فصل اول: آغاز مدیریت درد

۲۶.....	پذیرش درد
۲۷.....	تعیین دقیق مشکلات
۲۷.....	اهمیت پیگیری میزان درد
۲۹.....	یادداشت روزانه درد
۳۲.....	توجه به تغییرات درد
۳۳.....	قدم بعدی چیست؟
۳۴.....	تنظیم اهداف
۳۴.....	ملاک تنظیم اهداف
۳۶.....	تمرین تنظیم هدف
۳۷.....	مهارت سریع
۳۷.....	خلاصه
۳۸.....	وظایف اکتشافی

فصل دوم: شناخت درد

۴۰.....	دردحاد
۴۲.....	درد مزمن
۴۴.....	تجربه درد مزمن
۴۷.....	فرایندهای دخیل در درد حاد و مزمن
۴۸.....	نقش اعصاب حسی در درد
۴۹.....	نقش نخاع در درد
۵۰.....	نقش مغز در درد
۵۱.....	در درد مزمن چه رخ می‌دهد؟
۵۳.....	تا اینجا فصل
۵۳.....	مهارت سریع
۵۴.....	تدابیر کاهش درد مزمن
۵۴.....	کاهش التهاب
۵۷.....	کاهش گرفتگی های عضلانی

۵۹	کاهش تحریک پذیری عصب درد
۶۲	کمک به مغز، به شما کمک می کند
۶۲	کمک به بیخوابی
۶۳	کمک به افسردگی و اضطراب
۶۴	کاهش مصرف الکل
۶۵	استفاده از داروهای مخدر و ماریجوانا در درد مزمن
۷۰	معنای درد
۷۰	اثرات فرهنگی بر رفتار نسبت به درد
۷۱	تمرین: کشف معانی درد
۷۲	تقسیم نادرست ذهن و بدن
۷۵	از اینجا به کجا می روید؟
۷۶	خلاصه
۷۶	درد
۷۶	اعصاب حسی
۷۷	التهاب
۷۷	عضلات
۷۷	مغز و نخاع
۷۸	درمان ها
۷۹	مفهوم درد
۷۹	تمرینات اکتشافی

فصل سوم: ارتباط ذهن - بدن

۸۲	درد مزمن به عنوان شکلی از استرس مزمن
۸۴	باسخ آرمیدگی همان آرامش نیست
۸۵	آگاهی
۸۶	استفاده از تنفس برای آرامش و تمرکز بر ذهن
۸۶	تنفس قفسه سینه ای
۸۶	تنفس دیافراگمی
۸۷	تمرینات تنفسی
۸۸	تمرینات تنفس دیافراگمی
۸۹	تمرینات تمرکز تنفس
۹۰	مهارت سریع: آرامش - کوتاه
۹۱	آمادگی برای تمرین استخراج باسخ آرمیدگی
۹۲	استفاده از موزیک ها
۹۳	همه چه ذهن
۹۳	کمبود زمان
۹۴	آگاهی افزایش یافته نسبت به درد
۹۴	مشکلات مرتبط با بی حرکت نشستن یا کسب آرامش
۹۶	احساسات یا تجربیات عجیب

اختلالات صرع	۹۷
دیابت وابسته به انسولین	۹۷
قشر خون	۹۸
تکنیکهای اولیه پاسخ آرمیدگی و خودآگاهی	۹۸
تکنیکهای پیشرفته پاسخ آرمیدگی	۱۰۲
خلاصه	۱۰۸
تنفس و تمرینات تنفس	۱۰۸
آمادگی برای تمرین پاسخ آرمیدگی	۱۰۹
تکنیکهای ابتدایی پاسخ آرمیدگی	۱۱۰
تکنیکهای پیشرفته پاسخ آرمیدگی	۱۱۰
وظایف اکتشافی	۱۱۱

فصل چهارم: ارتباط بدن و ذهن

افزایش فعالیتها	۱۱۷
حل و فصل مشکلات در تغییر روستا از همکارها	۱۲۰
کاربرون از منزل	۱۲۲
مشکلات رایج در زمان فعالیت	۱۲۴
مدیریت زمان	۱۲۵
تقسیم زمان	۱۲۶
اعتراف صحیح: انتخاب آگاهانه فعالیتها	۱۲۸
گوش دادن به بدن	۱۲۹
تشخیص حواس در ناحیه پاها	۱۲۹
تشخیص حواس در دستها	۱۳۰
تشخیص حواس در تانهاها	۱۳۱
تشخیص حواس در صورت	۱۳۱
درد خود را ارزیابی نمایید	۱۳۲
استفاده از بدن برای تغییر احوال	۱۳۳
تمرینات ایروبیک	۱۳۶
تمرینات قدرتی و کششی	۱۳۷
فعالیتهای مفرح	۱۳۸
مهارت سریع	۱۳۹
خلاصه	۱۴۰

فصل پنجم: قدرت ذهن

مهارت کردن قدرت ذهن: تکنیکهای شناختی	۱۴۶
خودگویی با تفکرات خودکار	۱۴۸
امیدوارم که بیمار باشم	۱۴۸
تفکرات غیر منطقی و آشفته	۱۵۱

۱۵۲	باورهای غیر منطقی الیس
۱۵۳	چگونه ملا نصرالدین صداقت را خلق کرد
۱۵۴	۱۲ نوع از خطاهای فکر کردن
۱۵۷	نظارت بر خودگویی (تفکرات خودکار)
۱۵۹	کار بروی خشم و عصبانیت
۱۶۰	نوشتن گویا
۱۶۱	مهارت سریع
۱۶۱	تغییر افکار
۱۶۷	برچسب های روانشناختی در درد مزمن
۱۶۸	افسردگی
۱۶۸	هیستری
۱۶۹	خود بیمار سازی
۱۷۰	نمازش
۱۷۱	اختلال استرس پس از سانحه
۱۷۲	خلاصه
۱۷۳	وظایف اکتشافی
۱۸۰	مقیاس نگرشهای ناکارآمد
۱۸۳	امتیاز دهی به مقیاس نگرشهای ناکارآمد
۱۸۳	نمونه امتیاز دهی
۱۸۴	تفسیر امتیازات مقیاس
۱۸۶	کلام آخر در خصوص مقیاس نگرشهای ناکارآمد

فصل ششم: پذیرش نگرشهای سالم

۱۹۱	نگرشهای مسئله ساز
۱۹۲	خشم و خصومت
۱۹۴	راه چهارگانه بخشش
۱۹۶	نگارش تقصیرات
۱۹۷	نگرشهای سالم
۱۹۷	مقاومت در برابر استرس و حس انسجام
۱۹۸	خوش بینی
۱۹۹	همدلی
۲۰۰	نوع دوستی
۲۰۰	مهارت سریع
۲۰۱	ساخت زیربنایی برای تغییر رفتار
۲۰۱	تائیدات
۲۰۲	بررسی منابع عزت نفس
۲۰۴	همدردی با خود
۲۰۴	شوخی طبیعی

۲۰۵.....	نگرش ها و سبک های سازگاری
۲۰۷.....	خلاصه
۲۰۸.....	وظایف اکتشافی

فصل هفتم: تغذیه و درد

۲۱۲.....	چرا صحبت تغذیه را مطرح می کنیم ؟
۲۱۴.....	دو اصل مهم
۲۱۵.....	راهنمای غذایی اولیه
۲۱۸.....	گروه مواد غذایی اولیه
۲۱۸.....	کربوهیدراتها
۲۱۹.....	پروتئین ها
۲۱۹.....	چربی ها
۲۲۱.....	ویتامینها و مواد معدنی
۲۲۱.....	مدیریت درد از طریق تغذیه
۲۲۲.....	مهارت سریع
۲۲۴.....	کافئین
۲۲۵.....	میزان کافئین نوشیدنی های رایج
۲۲۶.....	مونوسدیم گلوتمات
۲۲۷.....	اسپارتم اسوکلاروز
۲۲۷.....	نقش ویتامینها و مواد معدنی در کاهش درد
۲۲۹.....	خلاصه
۲۲۹.....	غذای تازه بهترین است، اعتدال
۲۲۹.....	راهنمایی های غذایی اولیه
۲۳۰.....	مدیریت درد از طریق تغذیه
۲۳۱.....	وظایف اکتشافی

فصل هشتم: ارتباطات موثر

۲۳۶.....	هماهنگ نمودن اظهارات و منظورها
۲۳۷.....	ارتباطات با متخصصان خدمات درمانی : آن را به نگارش در آورید
۲۴۱.....	قاطعیت
۲۴۷.....	گوش دادن فعال
۲۴۹.....	پیشنهادات دیگر برای تمرین ارتباط
۲۴۹.....	مهارت سریع
۲۵۰.....	خلاصه
۲۵۱.....	وظایف اکتشافی
۲۵۵.....	پرسشنامه قاطعیت
۲۵۸.....	ارزیابی پاسخها

فصل دهم: حل مسئله موثر

۲۶۰	تنظیم اهداف : نگاهی نزدیکتر
۲۶۱	قلاب احساسی
۲۶۲	شناسایی موانع تحقق هدف
۲۶۳	مهارت سریع
۲۶۴	شناسایی مراحل لازم برای دستیابی به هدف
۲۶۶	ارزیابی روش های سازگاری و بکار بردن آنها برای مشکلات
۲۶۸	اتوبیوگرافی در ۵ فصل
۲۶۹	خلاصه
۲۷۰	وظایف اکتشافی

فصل دهم: پایان آغاز

۲۷۶	پیشگیری از بازگشت به حالت اول
۲۷۸	سازگاری با درد در دو سطح
۲۷۸	سازگاری با سطوح افزایش یافته درد
۲۸۰	برنامه برای ترس
۲۸۵	دزد
۲۸۶	امتحان

ضمیمه الف: شرایط رایج درد مزمن

۲۹۰	کلامی در خصوص درمانهای مبتنی بر شواهد
۲۹۱	فیبرومیالژیا
۲۹۵	درد مزمن کمر و گردن
۲۹۶	سر درد
۲۹۸	التهاب منانه بینایی
۲۹۹	اندومترئوز و والودینیا
۳۰۱	نوروباتی
۳۰۱	نوروباتی فیبرهای کوچک
۳۰۲	نورالژی یس از عفونت هرپسی
۳۰۳	نوروباتی دیابتی دردناک
۳۰۳	سندروم درد منطقه ای پیچیده، نوع اول

ضمیمه ب: طب مکمل و جایگزین

۳۰۸	طب سوزنی
۳۰۹	عوامل زیست شناختی
۳۰۹	گلوکورامین و کوندروئیتین ۴ سولفات
۳۱۰	کوندروئیتین ۴ سولفات
۳۱۰	اس-آدنوزیل متیونین

۳۱۱	درمانهای گیاهی
۳۱۲	ماساژ
۳۱۲	مراقبه
۳۱۴	انرژی درمانی

ضمیمه ج: کار کردن راحت با کامپیوتر

۳۱۶	تنظیم صندلی
۳۱۷	تنظیم ارتفاع و فاصله مانیتور
۳۱۸	پرهیز از نور زیاد
۳۱۸	تنظیم ارتفاع صفحه کاب
۳۱۹	استفاده از ماوس
۳۱۹	استراحت در میانه کار
۳۱۹	ورزش
۳۲۱	گشش عمومی

ضمیمه د: مدیریت درد استخوانی با دارو: مروری بر تحقیقات در مورد بزرگسالان

۳۲۴	این راهنما چه چیز را پوشش می دهد؟
۳۲۴	منبع این اطلاعات چیست؟
۳۲۴	درک بیماری خود
۳۲۵	درک گزینه های در دسترس
329	اطلاعات بیشتر در مورد عوارض جانبی جدی استفاده از NS. IDs
۳۳۱	منبع این مطالب چیست؟

ضمیمه ه: منابع اینترنتی

۳۳۶	آیا این اطلاعات درست و دقیق است؟
۳۳۸	وب سایتهایی برای اطلاعات بهداشتی
۳۳۸	موسسه ملی بهداشت
۳۳۹	مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین
۳۳۹	آژانس تحقیقات و کیفیت خدمات درمانی
۳۴۰	منابع درمانی مبتنی بر شواهد
۳۴۱	نشریه پزشکی بریتانیا
۳۴۱	منابع پاسخ آرمیدگی و خودآگاهی
۳۴۱	منابع شناخت درمانی
۳۴۲	منابع تغذیه
۳۴۲	مرکز علوم عام المنفعه
۳۴۲	دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، هرم غذایی
۳۴۳	شاخص قند خون
۳۴۳	منابع مرتبط با درد

۳۴۳	جامعه درد آمریکا
۳۴۴	آکادمی مدیریت درد آمریکا
۳۴۴	سردرد
۳۴۴	جامعه سردرد آمریکا
۳۴۵	اندومتريوز و وولودینا
۳۴۵	مرکز تحقیقات اندومتريوز
۳۴۵	انجمن ملی وولو دنیا
۳۴۶	فیبرومیالژیا، التهاب مفاصل
۳۴۶	انجمن ملی فیبرومیالژیا
۳۴۶	بنیاد التهاب مفاصل
۳۴۶	التهاب منای بینابینی
۳۴۷	سندروم در منطقه‌ای پیچیده یا دیستروفی رفلکسی سمپاتیک
۳۴۷	انجمن رفلکسی سمپاتیک
۳۴۷	نورویاتی
۳۴۷	گروه های فیسبوک
۳۴۸	ابلیکیشن های نرم نزاری

ضمیمه ۵: کاربرگ‌ها و دیگر مطالب

۳۵۲	محتوا
۳۶۵	یادداشت تکنیک پاسخ آرمیدگی
۳۶۶	کاربرگ افزایش فعالیتها
۳۶۹	دستورالعملهای غذایی روزانه
۳۷۵	نامه ای به متخصصین خدمات درمانی
۳۷۵	کارآمدی این رویکرد
۳۷۶	نقش متخصص در تسهیل این برنامه
۳۷۷	ارزیابی و تشویق بیمار در جهت آمادگی برای تغییر
۳۷۹	هدایت بیماران از طریق کتاب کار
۳۸۰	مدیریت و پرهیز از تسدید درد
۳۸۱	نکته نهایی

التیام لزوماً به معنی درمان نیست. بلکه می‌تواند به معنی کمکی باشد به افراد برای دستیابی به روشی در زندگی که با امیدها و خواسته‌های آنان سازگار باشد - برای بازگرداندن آزادی در انتخاب به آنها - حتی در زمان وجود بیماری مداوم.

۱- رنه دوبوس^۱، طبیعت انسان^۲ (۱۹۷۸)

می‌دانم که روز خوبی در پیش دارم، زیرا می‌دانم که چگونه این روز خوب را بسازم.

۲- پتی^۳، بعد از شرکت در این برنامه مدیریت درد

بیش از ۲۰ سال من از انتشار اولین نسخه از این کتاب، هنوز مکانیزم واضحی از درد مزمن در دسترس نیست، بنابراین درمان قطعی نیز وجود ندارد. یک از دلایل آن این است که سیستم درد بدن بسیار پیچیده است. این سیستم با بخش‌های متعددی از بدن، احساسی و استدلالی مغز در ارتباط است. اگرچه ما درد مزمن را به عنوان یک تجربه می‌شناسیم اما در واقع این تجربه شامل صدها اختلال است که یک چیز مشترک دارد: استمرار پیام درد برای ماه‌ها یا سال‌ها. زمانی که شما با بیماران خود صحبت می‌کردم، انتظار نداشتم که در دهه دوم قرن ۲۱ درمانی برای درد مزمن یافت نشود. درد، این سیستم پیچیده‌ای که ما را از خطر و صدمه آگاه می‌کند، بسیار تطابق‌پذیر و حیاتی است زیرا بر تمامی بخش‌های بشر تأثیر می‌گذارد.

زمانی که حرفه خود را به عنوان متخصص درد شروع کردم، اصرار تجربه کردن نهایت درد مزمن را نداشتم اما افزایش سن و ژنتیک دست به دست هم دادند تا این اتفاق بیافتد. پس از نالاری اولیه ("دارید شوخی می‌کنید؟")، ترس ("آیا این سرطان است؟") و وحشت ("وقت این را ندارم")، طنز مثلاً "ردن یک متخصص درد به درد مزمن به منبعی برای شوخی و خنده تبدیل شد اما من به شکل متفاوتی به حقیقت را پذیرفتم دنبال کردم. این فرصت را داشتم تا درس‌های این کتاب را که تجربه افراد بسیار شجاعی است را برای خودم به کار بگیرم. خوش شانس بودم که این مهارت‌ها را کسب کردم و انجام آنها مهلتی برای ناامیدی و یأس باقی نگذاشت. بنابراین شخصاً این برنامه را تأیید می‌کنم و امیدوارم شما نیز بتوانید از آن بهره ببرید.

1 - Rene' Dubos

2 - Human Nature (1978)

3 - Patty

علی رغم اینکه در حال حاضر برای اکثر دردهای مزمن درمانی وجود ندارد، از زمان چاپ آخرین ویرایش این کتاب، اطلاعات زیادی در مورد سیستم درد مشخص و روشن شد. این دانش جدید به ما امید می دهد و نشان می دهد که چرا روش مداخله ای چندوجهی برای مدیریت درد که در این کتاب ارائه شده است، می تواند سودمند باشد. علم تایید می کند که اعتقادات، آمادگی بدنی و تفکر بر تجربه درد تاثیر گذار هستند. مسیرهای عصبی غیرطبیعی توسط تمریناتی مانند خودآگاهی، رفتار درمانی ادراکی و تصویرسازی، قابل تغییر هستند (نروپلاستیسته).

در ویرایش جدید این کتاب، فصل ۲، "درک درد" و فصل ۳، "ارتباط ذهن-بدن" به روز رسانی شده اند تا این مشاهدات جدید را نیز در بگیرند و بازده درمانی مناسبی داشته باشند. درک ما از ژنتیک درد، موضوعی است که با سرعت در حال توسعه است. ترکیب پیچیده بیان ژن ممکن است روزی علت اینکه چرا برخی از افراد پس از آسیب دیدگی دچار درد مزمن می شود و یا افراد مختلف به طور متفاوتی به دارو پاسخ می دهند را توجیه کند. درمان های نوین برای اختلالات ژنتیکی خاص مانند اریثرومالژیای اولیه، اختلال پمپ سدیم در سلول های عصبی که با درد سوزشی گرد و سرگردان شدن اندام ها در ارتباط است ارائه شده است.

از زمان چاپ ویرایش قبلی این کتاب اکنون، مطالعات متعددی در زمینه ارزیابی فواید دارو درمانی های مختلف از جمله داروهای مخدر و مسکن ها، در زمان درد مزمن صورت پذیرفته است. نتایج این تحقیقات به همراه مدارک تایید کننده آن (در صورت وجود) در فصل دوم ارائه شده است. اگرچه تفاوت های چشمگیری در نحوه پاسخ دهی افراد مختلف به داروها وجود دارد اما حقیقت امر این است که هیچ دارویی درد مزمن را به صفر کاهش نمی دهد. این واقعیت، استفاده از روش های مبتنی بر ذهن، بدن و روح برای مدیریت درد و کاهش رنج، توجیه می کند.

فصل چهارم که "ارتباط بدن-ذهن" نام دارد، عمدتاً بدون تغییر باقی مانده است و ارائه کننده مستندات قوی است که نشان می دهند حرکت دادن بدن نقش مهمی در ارتقا عملکرد بدن و موجب بهبود سلامت و کنترل وزن می شود. تحقیقات به ما می گویند که داشتن تفسیر خاصی از محیط اطراف ما می تواند در افزایش درد، افزایش ناتوانی و تعامل ضعیف همانطور که در فصل ۵، "قدرت ذهن" و فصل ۶ اتخاذ رفتارهای سالم"، نقش داشته باشد. برخی از مطالعات فواید استفاده از تمرینات خودآگاهی (حالت تمرکز بر لحظه) و درمان های شناختی-رفتاری را در تعدادی از بیماری های بالینی و درد مزمن تایید کردند.

علاوه بر این، نتایج به دست آمده از تجربیات درد حاد نشان می دهد که طرز تفکری که "فاجعه بار ساختن" نام دارد ممکن است با ناتوانی برای مهار پیام های درد مرتبط باشد. این یافته ها، توصیه هایی که افراد را به تغییر الگوهای فکری بی فایده تشویق می کنند، تایید می کند. منابعی برای ارزیابی میزان تمایل به تفکر فاجعه آمیز و اجزای آن در این فصل گنجانده شده است. مسیرهای جدید برای گذشت و فراموش کردن در موقعیت هایی که درد مزمن پس از صدمه دیدن از شخص دیگری به وجود آمده است معرفی شده است. در سایه طرز فکر مثبت، تلاش هایی صورت گرفته است تا نقش دلسوزی، دلسوزی برای خود و همدردی در زمان تجربه کردن درد را همچنین مشاهده کردن درد مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. بخش جدیدی در ارتباط با چگونگی تکوین رنکیمل سبک های تعامل در زمان وجود درد مزمن و فواید این سازگاری ها نیز در این فصل گنجانده شده است.

فصل ۷، "تغذیه و درد"، بر اهمیت رژیم غذایی متعادل، کاهش وزن، میانه روی و استفاده بیشتر از میوه ها و سبزی های تازه و استفاده کمتر از غذاهای فرآوری شده بحث می کند. مدارکی کمی در حمایت از یک توصیه کلی در رابطه با یک مکمل غذایی یا رژیم غذایی خاص برای درد وجود دارد. تنها توصیه تاکید بر اعتدال، رژیم غذایی متعادل و کنترل وزن است. سبک زندگی خاص موده بدن باید برای کنترل وزن مورد محاسبه قرار گیرد. همچنین نسبت های وعده غذایی جدید و اندازه وعده به منظور کمک به مدیریت وزن باید مورد محاسبه قرار گیرند. در دسترس بودن مواد غذایی تازه برای بسیاری از افراد کم درآمد، افرادی که بودجه ثابتی دارند و آنهایی که زمان یا تجربه کمی برای غذا درست کردن دارند، یک چالش محسوب می شود. فصل ۷، پیشنهاداتی برای کمک به این چالش ها ارائه می کند.

فصل ۸، با عنوان "ارتباط موثر" بر اهمیت به دست آوردن مهارت های ارتباطی تاکید می کند تا بتوانید از این طریق به آن چه که نیاز دارید دست پیدا کنید. فصل ۹، با عنوان "حل مسئله موثر" فواید مثبت تا تمام مهارت هایی که از این برنامه به دست می آورید را مرور کنید. فصل ۱۰، "پایان آغاز" برای عود کردن های اجتناب ناپذیر برنامه ریزی می کند و ارزش داشتن یک "برنامه وحشت" در زمان های تشدید و اوج گرفتن درد را نشان می دهد.

همانطور که در بخش مقدمه بیان شد، "پیش از آغاز، این کتاب چگونه می تواند به شما کمک نماید"، این برنامه باید مورد تمرین قرار بگیرد تا موثر واقع شود. به منظور کمک بیشتر برای انجام این تمرین، اکثر فصل های کتاب در ویرایش جدید دارای جنبه جدیدی به عنوان "مهارت سریع" هستند که پیشنهاد های ساده، قابل اجرا که می توانند اثرات آنی بیشتری داشته باشند را ارائه می کنند.

ضمیمه الف، تحت عنوان "وضعیت های رایج درد مزمن" خصوصا با توجه به پیشرفت های به وجود آمده در فیبرومالژیا، درد عضلانی-اسکلتی و نروپاتی به روز رسانی و گسترده تر شده است. والودینیا^۱ (التهاب مزمن بافت آلت جنسی زنانه) نیز اضافه شده است و درمان های جدید برای سندرم درد ناحیه ای پیچیده (CRPS type I) مورد بررسی قرار گرفته است. ضمیمه "ب"، تحت عنوان طب تکمیلی جایگزین^۲ به روزرسانی شده است تا دانش جدید را منعکس نماید. ضمیمه "ج" توصیه هایی برای کار کردن راحت با کامپیوتر ارائه می کند. ضمیمه "د"، "مدیریت درد استوآرتрит با داروها: مرور مطالعات برای بزرگسالان"، که در ویرایش جدید گنجانده شده است، اطلاعاتی را برای استفاده کنندگان از آژانس کیفیت و تحقیقات سلامت دولتی آمریکا فراهم می کند. ضمیمه "ه"، "منابع الکترونیک"، به روزرسانی شده است تا وب سایت های جدید و قابل اعتماد در زمینه اطلاعات مرتبط با سلامت را تامین نماید. این ضمیمه دارای بخش جدید به عنوان بخش اپلیکیشن ها و نرم افزارها برای تلفن های هوشمند است که برای پایش درد و عملکرد مورد استفاده قرار می گیرد. در نهایت ضمیمه "و" شامل تمام کاربرگ ها و فرم هایی است که در این کتاب ارایه شده است. تمامی آنها در این قسمت وجود دارند. بتوانید به آسانی از آنها کپی تهیه نموده و استفاده کنید. این فرم ها همچنین در آدرس www.vulnforum.com/managepain قابل دانلود هستند. نامه برای متخصصان سلامت نیز در این قسمت فراهم شده است تا به بیماران درم گران، امکان برقراری راحت تر ارتباط و کار گروهی به منظوری ارزیابی و درمان درد مزمن را بدهد.

این کتاب یکی از اولین کتاب هایی است که راه های برای، مدیریت درد مزمن را برای افرادی که از درد مزمن رنج می برند ارایه می کند و در گذر زمان امتحان خواهد شد. این کتاب داده است. اکنون در ویرایش چهارم خود، آخرین و به روز ترین دانش در حیطه مدیریت درد را ارائه می کند. این کتاب یک راه سریع و زودبازده را معرفی نمی کند و همچنین ادعا نمی کند که در انتها شما بدون درد خواهید بود. اما پیروی از توصیه های این کتاب می تواند رنج شما را کاهش دهد و زندگی را دوباره به شما بازگرداند. پس، بدون ارتباط بسیار نزدیک و تنگاتنگی دارند، تقویت این ارتباطات می تواند تجربه زندگی کردن با درد را مساعدتر سازد. از شما دعوت می کنم تا به ما بپیوندید تا درد خود را مدیریت کنید، تا درد، شما را مدیریت نکند!