

کنترل درد

راهنمای رهایی از مفصل درد، کمر درد، سردرد،
میچ درد، نقرس، درد عصبی

تکارش:

دایان مولویگ

زیر نظر:

دکتر دنالد پاتن

ترجمه:

دکتر محمد هوشمند ویژه



Molvig, Dianne

مولویگ، دایان

کنترل درد: راهنمای رهایی از مفصل درد، کمردرد، سردرد، مچ درد، نقرس، درد عصبی / نگارش دایان مولویگ؛ زیر نظر دکتر دنالد پاتن؛ ترجمه محمد هوشمند ویژه... تهران: پژوهش، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-5624-73-8 ۹۰۰۰ ریال:

ص ۶۸

عنوان اصلی: Managing your pain your Guide to easing discomfort.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. درد... درمان. الف. هوشمند ویژه، محمد، ۱۳۱۵ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان:

راهنمای رهایی از مفصل درد، کمردرد، سردرد...

۶۱۶/۰۴۷۲

RB۱۲۷/م ۸۰۹

۱۳۸۳

۸۴-۱۵۹۳۱

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پژوهش

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب،

دورنگار: ۶۶۴۸۰۴۰۲

تلفن: ۶۶۴۶۷۵۰۰

کنترل درد

نگارش: دایان مولویگ

زیر نظر: دکتر دنالد پاتن

ترجمه: دکتر هوشمند ویژه

ویراستار: دکتر حبیب رادمنش

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: دیبا

قیمت: ۹۰۰۰ ریال

ISBN: 964-5624-73-8

شابک: ۹۶۴-۵۶۲۴-۷۳-۸

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
داروهای ضد درد بدون نسخه	۷
انواع داروهای ضد درد بدون نسخه	۷
داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی	۱۱
معنای آنچه گفتیم چیست؟	۱۳
داروهای نسخه‌ای	۱۵
انواع داروهای ضد درد نسخه‌ای	۱۵
روش‌هایی غیر از قرص و آمپول	۱۸
درمان‌های سرمایی و گرمایی	۱۹
یخ درمانی برای آسیب‌های عضله و مفصل	۱۹
گرمادرمانی	۲۲
گرمادرمانی یا سرمادرمانی - یا هر دو؟	۲۴
ورزش درمانی و فیزیوتراپی	۲۶
ورزش	۲۶
فیزیوتراپی	۲۸

۳۲	 بلوک عصبی
۳۳	 اثرات بلوک عصب
۳۵	 حالاتی که با بلوک عصب درمان می شوند
۴۰	 درمان های تکمیلی
۴۰	 طب سوزنی
۴۲	 بایوفیدبک
۴۴	 تحریک الکتریکی عصب از راه پوست
۴۷	 بعضی حالات دزدناک
۴۷	 ورم مفصل (Arthritis)
۴۹	 کمر درد
۵۴	 بورسیت
۵۵	 نشانگان تونل میج دست (میج درد)
۵۷	 نقرس (Gout)
۵۹	 سردرد
۶۲	 درد ناشی از آسیب عصبی
۶۵	 اختلال مفصل آرواره ای - گیجگاهی
۶۷	 التهاب وتر (تاندینیت)

پیشگفتار

درد چیزی است که نمی‌خواهیم تحملش کنیم یا طاقت تحملش را نداریم، هرچند درد جزء پذیرفته شده و لازم زندگی است. امروزه درد را می‌توان کنترل کرد. درست است که همیشه باید به دنبال درمان علت درد باشیم، اما اگر علت درد را نتوان درمان کرد، مجبور نیستیم با درد بسازیم و رنج بکشیم.

پیشرفت‌های اخیر دارویی و سایل جدیدی برای برطرف کردن درد در اختیار ما قرار داده است. دکتر داروساز می‌تواند درباره داروهای بی‌شمار ضد درد بدون نسخه که OTC نامیده می‌شوند شما را راهنمایی کند یا اگر مواد مؤثره این داروها (یعنی استامینوفن، آسپرین و ایبوپروفن) تأثیر نکرد شما را نزد پزشک بفرستد. ممکن است تعجب کنید اما فقط همین سه ترکیب دارویی در قرص‌های متعدد ضد درد که نام‌های تجارتي گوناگون دارند به کار رفته است. با توجه به این که همراه بیماری، آسیب، و جراحی درد هم وجود دارد دکتر به شما داروی ضد درد تجویز خواهد کرد. جامعه پزشکی امروزه فهمیده است که درد می‌تواند تندرستی بیمار را از راه‌های گوناگون به مخاطره بیندازد. در نتیجه پژوهش‌های زیادی برای پی بردن به ریشه درد و چگونگی درمان آن انجام شده و یا در حال

انجام است. و خیلی از پزشکان در مورد تکنیک‌های دیگر ضد درد، مانند طب سوزنی و امثال آن نظر مثبت تری پیدا کرده‌اند.

هدف از این کتاب آگاهی از راهکارهای گوناگون کنترل یا برطرف کردن درد است. ممکن است یک روش مؤثر باشد، یا این که ترکیبی از چند روش درمانی توأم برای به دست آوردن تسکین لازم را باید به کار برد. در پایان، پیام ساده‌ما این است که؛ درد نباید بر شما مسلط باشد و شما را کنترل کند، شما باید درد را کنترل کنید.