



تاریخ
۲۶
آذر
۱۴۰۱
شنبه

## بدن درد یا کوفتگی بدن، بیانگر چه مشکلاتی است؟



قرمزی اطراف مفاصل و از دست دادن توانایی حرکت مفاصل.

**لوپوس**

در بیماری لوپوس، سیستم ایمنی به بافت‌های خودی بدن از جمله رگ‌های خونی، اندام‌ها و مفاصل حمله می‌کند. به دلیل آسیب و التهاب ناشی از این بیماری خود ایمنی، بدن درد در بیماران مبتلا، شایع است. از علائم دیگر لوپوس می‌توان به خستگی، راش پوستی، تب، تورم یا قرمزی در اطراف مفاصل، تشنج و حساسیت به نور خورشید، اشاره کرد.

**بیماری لایم**

بیماری لایم به علت آلودگی با باکتری بورلیا بورگدورفری (Borrelia burgdorferi) ایجاد می‌شود. این باکتری از طریق نیش کنه به بدن انسان منتقل می‌شود. درد، به خصوص در عضلات و مفاصل، یک علامت شایع بیماری لایم است. اگر بیماری لایم درمان نشود، می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های عصبی-عضلانی-مفصلی مانند ورم مفاصل و فلج شود.

بیماری لایم علائم دیگری نیز دارد که عبارتند از: خستگی، گر گرفتگی و عرق سرد، تب و سردرد.

**هیستوپلاسوز**

هیستوپلاسوز یک عفونت قارچی است که در اثر اسپورهای موجود در هوا ایجاد می‌شود. منشا این اسپوره‌ها، از خاک یا مدفوع خفاش‌ها یا پرندگان است. این شرایط بیش‌تر در اطراف پروژه های ساختمانی، مزارع یا غارها وجود دارد که مقادیر زیادی اسپور در هوا آزاد می‌شود. کوفتگی و درد بدن، علامت شایع هیستوپلاسوز است. علائم دیگر هیستوپلاسوز عبارتند از: تب، لرز، درد قفسه‌ی سینه، سردرد و سرفه.

**مولتیبل اسکروزیس**

تصور می‌شود که بیماری مولتیبل اسکروزیس (MS) یک بیماری خود ایمنی است. در این بیماری، سیستم عصبی مرکزی مورد هدف قرار می‌گیرد. و بافت اطراف سلول‌های عصبی به نام میلین به دلیل التهاب مداوم تجزیه می‌شوند. این آسیب توانایی سیستم عصبی را در انتقال صحیح سیگنال‌های عصبی مختل می‌کند. در نتیجه باعث ایجاد احساس درد، سوزن سوزن شدن یا احساسات غیرطبیعی می‌شود.

علائم دیگر MS عبارتند از: ضعف، خستگی، تاری دید. کوری موقتی یا دائمی که معمولا فقط یک چشم درگیر می‌شود. مشکل در راه رفتن یا اختلال در تعادل، مشکل در به خاطر سپردن و اختلال در فکر کردن.

**کم آبی یا دهیدراتاسیون**

آب یک عنصر اساسی برای عملکرد طبیعی و سالم بدن است. بدون آب، بدن نمی‌تواند بسیاری از فرایندهای مهم از جمله تنفس و هضم را به درستی انجام دهد. در نتیجه، اختلال در روند طبیعی بدن به علت کم آبی، می‌تواند درد جسمی ایجاد کند. اگر به اندازه‌ی کافی آب ننوشید، به ویژه در یک روز گرم یا خشک، شما باید هر روز حدود هشت لیوان آب بدهید. طبق توصیه‌ی پزشکان، کسب انرژی مجدد را داشته باشد.

بنوشید. مخصوصا اگر از نظر جسمی فعال هستید و زیاد عرق می‌کنید. اگر به دلیل بیماری مانند اسهال دچار کمبود آب بدن هستید، آب

زیادی بنوشید. نوشیدن آب یا نوشیدنی‌های دارای الکترولیت اضافی مثل پودر ORS، می‌تواند به شما در جایگزینی الکترولیت‌های از دست رفته در اسهال کمک کند.

سایر علائم کم آبی بدن عبارتند از: ادرار تیره، سرگیجه، خستگی و تشنگی شدید.

**کمبود خواب**

نداشتن خواب کافی می‌تواند بر سلامت کلی تأثیر بگذارد. هر فرد در هر شب به حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارید. مرحله‌ی خواب REM، که در واقع مرحله‌ی حرکت سریع چشم است، باعث استراحت و بازتوانی مغز می‌شود. برای سالم ماندن بافت‌ها و سلول‌های بدن، نیاز به خواب کافی و مناسب دارید تا مغز طراوت و هوشیاری خود را بازیابد و بدن فرصت استراحت و کسب انرژی مجدد را داشته باشد.

علائم دیگر کمبود خواب شامل این موارد هستند. سردردگی، خواب آلودگی در طول روز، اختلال در درک مطلب هنگام خواندن یا گوش دادن به صحبت دیگران، اختلال در صحبت کردن و مشکل در به خاطر سپردن چیزها است.

**استرس**

هنگام مقابله‌ی بدن با استرس، سیستم ایمنی بدن نمی‌تواند پاسخ به

التهاب را کنترل کند. همچنین بدن نمی‌تواند با عفونت یا بیماری‌ها

مقابله کند. این امر می‌تواند باعث بدن درد شود زیرا بدن مستعد التهاب و عفونت می‌شود. اگر فکر می‌کنید استرس باعث کوفتگی بدن تان می‌شود، بهتر است تغییرات کوچکی در سبک زندگی روزانه‌ی خود ایجاد کنید تا استرس شما تا حد ممکن کاهش یابد.

**کم کاری تیروئید**

کم کاری غده تیروئید به این معنی است که هورمون تیروئید (تیروکسین) کم تر از حد معمول در بدن وجود دارد. این کمبود باعث

می‌شود احساس خستگی کنید.

**بیماری سلیاک**

بیماری سلیاک که احتمالا تا پایان عمر با بیماران همراه خواهد بود، ناشی از واکنش سیستم ایمنی بدن به گلوتن است. گلوتن پروتئینی است که در نان، کیک و غلات وجود دارد. بیماری سلیاک با آزمایش خون قابل تشخیص است.

علائم دیگر بیماری سلیاک به جز خستگی و کوفتگی بدن، شامل اسهال، نفخ، کم خونی و کاهش وزن است.

**دیابت**

یکی از علائم اصلی دیابت نوع ۱ و نوع ۲ احساس خستگی شدید و بدن درد است.

سایر علائم کلیدی که در تشخیص دیابت نقش دارند عبارتند از: احساس تشنگی زیاد، پرنوшы، پرادراری و کاهش وزن است. اگر فکر می‌کنید

علائم دیابت را دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: بدن درد

صفحه
۶
شماره
۳۵۲۹
سال
بیست و هشتم

افسردگی

وقتی افسرده هستید، احساس غم و اندوه زیادی می‌کنید. علاوه بر این، افسردگی می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند. این امر می‌تواند خواب شما را مختل کند. یا باعث بیدار شدن از خواب از صبح زود شود. به همین دلیل ممکن است در طول روز احساس خستگی بیش‌تر و کوفتگی بدن داشته باشید.

**کمبود مواد مغذی در بدن**

آیا جالب نیست که کمبودهای تغذیه‌ای می‌توانند دلیلی برای کوفتگی و درد بدن شما باشند؟ کمبود برخی مواد مغذی عملکردهای بدن و فرایندهای متابولیکی در سطح سلولی را تغییر می‌دهند. کمبود ویتامین B۱۲، منیزیم، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب امگا۳ می‌توانند منجر به بدن درد و کوفتگی شوند. ارتباط کوفتگی بدن و کمبود برخی مواد مغذی را در زیر بررسی می‌کنیم.

**کمبود ویتامین D**

کافی نبودن میزان ویتامین D در بدن، می‌تواند باعث هیپوکلسمی یا کاهش سطح کلسیم خون شود. زیرا با بدن برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. بسیاری از ارگان‌های مهم بدن مانند کلیه‌ها و ماهیچه‌ها برای عملکرد صحیح به کلسیم احتیاج دارند.

استخوان‌ها نیز برای سالم ماندن وابسته به کلسیم هستند. به همین دلیل، افرادی که دارای کمبود ویتامین D هستند، در اندام‌ها و استخوان‌هایشان

احساس درد می‌کنند.

علائم دیگر کمبود ویتامین D عبارتند از: گرفتگی بدن، سفتی یا اسپاسم عضلانی، سرگیجه، کاهش حس و تشنج.

**کمبود خانواده‌ی ویتامین B**

ویتامین‌های گروه B برای غلاف میلین، که از اعصاب شما محافظت می‌کند، مهم هستند. حدود ۸ ویتامین مختلف B وجود دارد. همه آن‌ها نقش مهمی دارند. ویتامین های B۱۲ (ریبوفلاوین) و B۱ (پیریدوکسین) می‌توانند به بهبود سندرم تونل کارپ (CTS) کمک کنند. ویتامین B۳ (نیاسین) دردهای استئوآرتریت را تسکین می‌دهد. در نتیجه انعطاف پذیری مفصل و التهاب بهبود می‌یابد. ویتامین B۱۲ می‌تواند دردهای عصبی که با سوزن سوزن شدن مشخص می‌شوند را تسکین دهد. انواع مختلف ویتامین‌های گروه B به راحتی در غذاهای کامل یافت می‌شوند. مانند گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات دارای برگ تیره، بادام، بادام زمینی، قارچ، آووکادو، لوبیا و تخم مرغ موجود هستند.

**کمبود کلسیم**

کلسیم جایگاه مهمی در عملکرد عضلات و عصب‌ها دارد. کلسیم در استحکام استخوان‌ها و کنترل عملکرد عضلات و عصب از اهمیت بالایی برخوردار است. علائم کمبود کلسیم شامل خستگی، گرفتگی عضلات و ضرابان قلب غیر طبیعی است. لبنیات و سبزیجات، به خصوص سبزیجات دارای برگ‌های تیره، یک منبع غنی از کلسیم هستند.

### علت بدن درد بعد از ورزش



سرد کردید، دردها سرچای خود بازخواهند گشت و نیاز به ریکاوری و استراحت بیشتری خواهید داشت.

**درد عضلات بعد از ورزش نشانه قوی‌تر شدن است یا عضله سازی؟**

شواهد کمی برای اثبات ارتباط مستقیم بدن درد با رشد عضلانی وجود دارد. تحقیقی بر روی این موضوع انجام شد. در این پژوهش، برای دو گروه ورزشکار با آمادگی بدن یکسان، برنامه ورزشی ۵ هفته‌ای تجویز شد. اعضای گروه اول، در هر یک از روزهای هفته فقط یک عضله خاص را تمرین می‌دادند و اعضای گروه دوم، هر روز، تمامی عضلات بدن‌شان را درگیر می‌کردند. سبک تمرینی گروه اول شدتی‌تر بود و درنتیجه بدن درد بیشتری را بعد از ورزش تجربه کردند.

نتیجه اما، واقعاً جالب بود. با وجود این‌که گروه اول درد بیشتری را بعد از تمرینات احساس می‌کردند، میزان رشد و سایز عضلات هردو گروه، تقریباً باهم برابر بود.

**ادامه ورزش با بدن درد**

بله، مشکلی ندارد که بخواهید با بدن درد بعد از ورزش به تمرینات خود ادامه دهید. شاید ابتدا کمی احساس ناراحتی داشته باشید؛ اما، بلافاصله بعد از گرم کردن بدن، احساس درد کمتر و حتی ناپدید خواهد شد. از طرف دیگر اگر با درد میانه چندان خوبی ندارید، می‌توانید از عضلات آزرده، در حین تمرین کمتر استفاده کنید. نکته مهم این است که بعد از اینکه تمرین‌تان تمام شد و بدن‌تان را سرد کردید، دردها سرچای خود بازخواهند گشت و نیاز به ریکاوری و استراحت بیشتری خواهید داشت.

### علت درد استخوان چیست؟



رسیدن به ساختار عادی استخوان شود.

**۵. بیماری‌هایی که موجب اختلال در تامين خون**

بعضی از بیماری‌ها مثلا کم‌خونی داسی‌شکل، مانع از تامین خون برای استخوان‌ها می‌شود. بدون منبع مداوم و ثابت خون، بافت استخوان شروع به تحلیل رفتن می‌کند. این مشکل، باعث ایجاد دردهای شدید و ضعف در استخوان‌ها می‌شود.

**۶. عفونت**

اگر عفونت از استخوان ناشی شود یا به آن سرایت کند، می‌تواند به بیماری شدید و خطرناکی به نام عفونت استخوان (osteomyelitis) منجر شود. این عفونت در بافت استخوان می‌تواند سلول‌های استخوان را بکشد و باعث ایجاد درد استخوان شود.

**۷. سرطان خون**

لوکمیا یا سرطان خون، سرطان مغز استخوان است. مغز استخوان در بیشتر استخوان‌ها پیدا می‌شود و مسئول تولید سلول‌های استخوانی است. افرادی که به سرطان خون مبتلا هستند، معمولا درد استخوان را به خصوص در ساق پا تجربه می‌کنند.

**درد استخوان در بارداری**

درد در استخوان لگن، یکی از مشکلات رایج زنان باردار است. این درد معمولا به عنوان یکی از «دردهای لگن و کمر مرتبط با بارداری» در نظر گرفته می‌شود. علائم دیگر آن عبارت‌اند از درد در استخوان رجم، احساس سفتی در اندام و درد در مفاصل لگن.

این دردها معمولا تا بعد از زایمان ادامه دارد و قابل حل نیست. درمان‌های اولیه می‌تواند علائم را کاهش دهد. درمان‌های این مشکلات عبارتند از: مانیپولاسیون یا درمان دستی برای حرکت صحیح مفاصل

فیزیوتراپی

تمرین در آب

تمرین برای تقویت عضلات کف لگن