

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

بهترین قرص برای درمان فوری گردن درد

به منظور توصیه بهترین قرص برای درد گردن باید در ابتدا علت گردن درد توسط پزشک متخصص شناسایی شود و سپس بهترین روش درمان به فرد مراجعه‌کننده اعلام می‌گردد. ممکن است با رعایت چند نکته کوچک گردن دردی که می‌توانست کل روز فرد بیمار را تحت شعاع قرار دهد از بین برود و فرد به روتین عادی خود بازگردد.

درمان فوری گردن درد برای هر شخص می‌تواند بستگی به علت آن داشته باشد و کاملاً متفاوت با دیگری باشد. به همین علت پیش از اینکه انواع راه‌های درمان سریع گرفتگی گردن را معرفی کنیم، در ابتدا نیاز است علت‌های بروز این عارضه دردناک را نام ببریم:

- سبک زندگی نامناسب در هنگام خواب و یا کار: برای بسیاری از افراد که کار با کامپیوتر دارند، استفاده از یک زیر لپ‌تاپی و نشستن صحیح روی صندلی می‌تواند از گردن درد جلوگیری کند. اشخاصی که به شیوه‌های نامناسب می‌خوابند و یا از بالش‌های غیر استاندارد استفاده می‌کنند، تغییر مدل خوابیدن می‌تواند تاثیر به‌سزایی بگذارد.
- عوامل استرس‌زا و اضطراب‌زا: به منظور درمان سریع گرفتگی گردن اولین شک افراد متخصص به سوی میزان استرس و اضطرابی که فرد تحمل می‌کند می‌رود، چرا که این موارد می‌توانند از ابتدایی‌ترین علت‌های گرفتگی گردن باشند.
- صدمه دیدن گردن و بیماری‌های زمینه‌ای: بیماری‌هایی نظیر آرتروز، دیسک کمر و کمر درد از دیگر عوامل ایجاد گردن درد به شمار می‌رود. در برخی از این موارد درمان گردن درد با جراحی نقاط آسیب دیده نیز انجام پذیر است. تصادفات و آسیب به گردن نیز از دیگر علل بروز گردن درد محسوب می‌گردد.
- عفونت: ایجاد عفونت در این نواحی سبب گردن درد شده که می‌تواند خطرناک باشد و در این موارد حتماً برای درمان گردن درد باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

در صورتی که گردن درد فرد همواره با حالت تهوع، تب، استفراغ، مشکل در بلع و سوزش درد بازوها باشد حتماً باید فوراً برای درمان گردن درد به پزشک معالج و یا دکتر داروساز مراجعه کرد.

درمان فوری گردن درد، از دارو تا ماساژ

همان‌طور که پیش‌تر اعلام شد درمان فوری گردن درد نیازمند تشخیص علت این عارضه است. با شناخت صحیح از علل بروز این مشکل می‌توان راحت‌تر راه درمان گردن درد را با کمک پزشک متخصص تشخیص داد و یا از بروز آن جلوگیری کرد. انجام آزمایشاتی از قبیل Ultrasonography، ct scan، mri، میلوگرام، الکترو میلوگرام، تصویربرداری با اشعه ایکس و آزمایشات خون برای اطمینان از وجود عفونت‌ها و آزمایشات بالینی به منظور شناخت علت گردن درد انجام می‌شود. در ادامه انواع راه درمان گردن درد را ذکر خواهیم کرد:

- فیزیوتراپی
- جراحی در صورت نیاز
- لیزر تراپی
- استراحت کافی و خواب منظم
- استفاده از کیسه‌های آب گرم و آب سرد
- اصلاح رفتاری به منظور پیشگیری و درمان گردن درد
- بهترین قرص برای درد گردن و انواع روش‌های دارو درمانی
- درمان گردن درد با ورزش و برخی از حرکات کششی
- آب درمانی و انجام حرکاتی ورزشی برای درمان گردن درد
- روش‌های خانگی و درمان سنتی به منظور درمان سریع گرفتگی گردن

معرفی بهترین داروها برای درمان گردن درد

اگر گردن درد وقت و بی‌وقت امان شما را بریده و می‌خواهیم با یک روش سریع به نتیجه برسید پیشنهاد ما به شما با تشخیص پزشک دارو درمانی است. بهتر بوده درمان گردن درد به صورت ریشه‌ای انجام شود و با توجه به علل بروز این عارضه بهترین روش به شما پیشنهاد شود، اما معمولاً دارو درمانی در صورت مزمن نبودن گردن درد از انواع روش‌های سریع محسوب می‌شود.

به منظور درمان فوری گردن درد، داروهای مختلفی وجود دارند که می‌توانند بر اساس شدت و نوع درد، از طریق کاهش التهاب، شل کردن عضلات یا مسدود کردن سیگنال‌های درد عمل کنند. مصرف داروها به عنوان راهی برای درمان گردن درد می‌تواند به فرمت‌های متفاوت باشد که راحتی فرد نیز می‌تواند از عوامل دیگر در انتخاب صحیح روش دارو درمانی به حساب بیاید.

معمولا اقسام مختلف داروی درمان گردن درد به اشکال قرص، کپسول، شیاف و یا محصولات موضعی فرموله می‌شوند. در ادامه به ذکر برخی از بهترین داروها برای درمان سریع گرفتگی گردن خواهیم پرداخت:

- داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن، سلکسیب، دیکلوفناک و ناپروکسن (کاهش التهاب ناشی از گردن درد)
- داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای مانند آمی‌تریپتیلین و نورتریپتیلین (درمان گردن درد ناشی از مشکلات عصبی)
- داروهای موضعی مانند کرم کاپسایسین و پماد دیکلوفناک
- تزریق‌های استروئیدی
- برخی از داروهای ضد تشنج مانند گاباپنتین و پیرگابالین
- داروهای اپیوئیدی مثل اوکسی‌کودون و هیدروکودون
- داروهای مسکن درد مثل استامینوفن ۳۲۵ میلی‌گرم و استامینوفن ۵۰۰ میلی‌گرم (کاهش درد و درمان فوری گردن درد)
- داروهای شل‌کننده عضلانی مانند متوکاربامول (درمان سریع گرفتگی گردن)

لازم به ذکر است به غیر از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن و ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی ذکر شده، بقیه موارد حتما با تشخیص و تجویز پزشک باید مصرف شوند.

تاثیر استراحت و خواب در درمان گردن درد

هنگامی که عضلات و مفاصل گردن دچار آسیب یا التهاب می‌شوند، استراحت کافی و مناسب به کاهش فشار و جلوگیری از تشدید آسیب‌ها کمک می‌کند. استراحت مناسب به نوعی درمان گردن درد محسوب می‌شود و با خواب راحت به عضلات این فرصت داده می‌شود تا التهاب کاهش یابد و بافت‌های آسیب‌دیده ترمیم شوند.

اگر به موقع استراحت کنید و از فعالیت‌هایی که فشار اضافی بر گردن وارد می‌کنند اجتناب کنید، می‌توانید از تشدید درد و بروز مشکلات جدید در ناحیه گردن جلوگیری کنید. همچنین همان‌طور که گفته شد یکی از علت‌های گردن درد استرس و اضطراب به شمار می‌رود، بنابراین برای درمان گردن درد ناشی از استرس، داشتن خواب راحت با یک بالشت مناسب می‌تواند راه ساده و سریعی به شمار رود.

استفاده از بالش‌هایی که انحنا طبیعی گردن را حفظ می‌کنند و فشار اضافی وارد نمی‌کنند، می‌تواند به کاهش درد و درمان گردن درد کمک کند. استراحت و خواب کافی، همراه با اتخاذ وضعیت‌های صحیح در هنگام خواب و استراحت، می‌تواند به طور مؤثری در تسکین و پیشگیری از گردن درد کمک کند. خواب راحت و استراحت کافی ۲ عاملی محسوب می‌شوند که به بدن کمک می‌کنند تا بهبود یابد، التهابات کاهش یابد، و از تنش عضلانی جلوگیری شود.

اگر قصد انتخاب یک تشک مناسب را دارید بهتر است نه زیاد سفت باشد و نه خیلی نرم، استفاده از وسایل خواب خوب می‌تواند علاوه بر درمان گردن درد، شما را از کمر درد ناشی از خوابیدن نامناسب مصون دارد. پیش از اینکه به تخت‌خواب بروید از مصرف الکل، دخانیات و کافئین اجتناب کنید، همچنین نور موبایل می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند.

درمان فوری گردن درد با روش‌های خانگی

شاید اقدامات کوچک و کم‌زمان در منزل بی‌تاثیر جلوه کنند اما باید گفت همین فعالیت‌های به ظاهر ساده می‌تواند نوعی درمان سریع گرفتگی گردن به شمار بیاید و عادات صحیح را در فرد نهادینه کند.

در ۴۸ ساعت اولیه پس از شروع درد، استفاده از یخ یا کیسه سرد می‌تواند در درمان گردن درد با کاهش التهاب و تورم کمک کند. یک کیسه یخ را در حوله‌ای پیچیده و به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی ناحیه دردناک قرار دهید. پس از گذشت ۴۸ ساعت، استفاده از گرما به درمان فوری گردن درد با کمک شل شدن عضلات و کاهش تنش کمک می‌کند. یک حوله گرم یا کیسه آب گرم را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی گردن قرار دهید.

انجام ماساژهای آرام و ملایم توسط خود توسط و یا شخص دیگر با غلتک‌ها، ماساژورهای دستی و توپ‌های ماساژ می‌تواند سبب افزایش جریان خون و درمان سریع گرفتگی گردن شود.

حرکات کششی که به آرامی انجام شوند در صورتی که به صورت روتین و عادت در فرد نهادینه شود می‌تواند سبب درمان گردن درد شود. حرکاتی از جمله کشش گردن به راست و چپ به سمت شانه‌ها، کشیدن گوش به سمت شانه مخالف و یا اینکه غبغب خود را به سمت چانه حرکت دهید و ۲ ثانیه نگه دارید. سر خود را به آرامی به راست و چپ بچرخانید تا عضلات گردن شما نرم شود. هیدراته نگه داشتن بدن و نوشیدن آب کافی می‌تواند به طرز باورنکردنی به درمان گردن درد با حفظ سلامت دیسک‌های ستون فقرات کمک کند.

یوگا، مدیتیشن و انجام حرکات کنترل تنفسی می‌تواند سبب کاهش استرس و اضطراب و به طور غیر مستقیم در درمان گردن درد به شخص یاری رساند.

تاثیر فیزیوتراپی در درمان گردن درد

یکی از بهترین روش‌های غیر تهاجمی درمان گردن درد فیزیوتراپی به شمار می‌رود. فیزیوتراپیست‌ها با انجام اقدامات ساده و مکرر و تکنیک‌های صحیح حرکتی و نحوه انجام فعالیت‌های روزانه (مانند نشستن، ایستادن، بلند کردن اجسام) را آموزش دهند. این آموزش‌ها می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های مجدد و بازگشت درد کمک کند.

فیزیوتراپی با استفاده از روش‌های مختلف به کاهش درد و درمان گردن درد، بهبود حرکت و عملکرد، و پیشگیری از بازگشت درد گردن کمک می‌کند. این روش درمانی به ویژه برای افرادی که دچار درد مزمن یا مشکلات مرتبط با وضعیت بدنی هستند، بسیار مؤثر است. برای بهبود کامل و جلوگیری از مشکلات آینده، معمولاً به ترکیب فیزیوتراپی با سایر روش‌های درمانی و اصلاح سبک زندگی نیاز است.

درمان گردن درد با فیزیوتراپی اگرچه ممکن است زمان‌بر باشد اما در صورتی که طبق صلاحدید پزشک معالج مناسب باشد، می‌تواند تاثیرگذاری زیادی بر روی تقویت عضلات گردن، افزایش دامنه حرکت گردن فرد و ثبات عضلات گردن داشته باشد. مزیت دیگر این روش درمانی این است که راه‌های درمان گردن درد کاملاً براساس شرایط مراجعه‌کننده انجام می‌گردد.

روش‌های پیشگیری نوعی درمان گردن درد

حتماً شما هم شنیده‌اید که پیشگیری بهتر از درمان است. استفاده از روش‌های پیشگیری به نوعی درمان گردن درد محسوب می‌شود چرا که از مزمن شدن دردها جلوگیری می‌نماید.

یکی از رایج‌ترین علل بروز گردن درد خم کردن گردن به سمت پایین است. با توجه به حجم استفاده از لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر در طولانی مدت خطر ایجاد مشکلات گردن را به همراه دارد. پیشگیری از این موارد به نوعی درمان گردن درد است و با رعایت چند نکته ساده که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت، به راحتی از این عارضه دردناک می‌توانید جلوگیری بفرمایید:

- اگر کار شما با سیستم است، هر ۳۰ دقیقه از جای خود بلند شده و حرکات کششی را به آرامی انجام دهید.
- در صورتی که به طور مداوم با تلفن همراه صحبت می‌کنید، بهتر است از هندزفری استفاده بفرمایید.
- زاویه دید و نگاه شما به مانیتور لپ تاپ باید به صورتی باشد که نیاز به خم کردن گردن نباشد و چشم مستقیم رو به مانیتور باشد.
- در هنگام ایستادن وزن خود را سعی کنید روی دو پا متوازن نگه دارید.
- از حرکات ناگهانی و شدید خودداری نمایید.
- ورزش‌هایی که به تقویت ستون فقرات و گردن کمک می‌کند را به درستی توسط مربی مجرب انجام دهید.
- صندلی‌هایی با پشتیبان کمر و قابلیت تنظیم ارتفاع برای اشخاصی که به طور منظم نشسته‌اند بسیار روش خوبی برای پیشگیری از درد گردن به شمار می‌رود.

بهترین قرص برای درد گردن

همان‌طور که گفته شد یکی از بهترین روش‌های درمان فوری گردن درد، دارو درمانی محسوب می‌گردد. اما بهترین قرص برای درد گردن کدام است؟ آیا با قرص گردن درد من خوب می‌شود یا خیر؟ باید از قرص مسکن درد برای درمان گردن درد استفاده کنم و یا قرص شل کننده عضلات؟ این‌ها رایج‌ترین سوالاتی هستند که مراجعین از پزشک متخصص می‌پرسند.

شناخت علت بروز این عارضه از مهم‌ترین و ابتدایی‌ترین قدم‌ها برای انتخاب بهترین قرص برای درد گردن به شمار می‌رود. اگر پزشک شما تشخیص دهد که می‌توانید از دارو درمانی برای تسکین و درمان سریع گرفتگی گردن استفاده کنید، پیشنهاد ما به شما مگافن پین (megafen pain) است.

مگافن پین با ترکیبات منحصر به فردی که دارد می‌تواند در سریع‌ترین زمان ممکن به تسکین و درمان گردن درد شما یاری رساند. فرمولاسیون این محصول دارویی که از آن با عنوان داروی سه ترکیبه نیز یاد می‌کنند، شامل استامینوفن، کافئین و ایبوپروفن است.

ترکیب و همافزایی استامینوفن در کنار ایبوپروفن باعث می‌شود درد و التهاب‌ها به سرعت کاهش پیدا کنند، همچنین وجود کافئین در این محصول دارویی سبب سرعت بخشیدن به اثرگذاری مگافن پین می‌گردد.

نتیجه‌گیری

انتخاب بهترین قرص برای درد کردن نیازمند دانستن علت این عارضه است. با تشخیص پزشک معالج یکی از روش‌های دارو درمانی، آب درمانی، فیزیوتراپی، درمان با لیزر، روش‌های خانگی و ورزش توصیه می‌شود.

ما در این مقاله سعی کرده‌ایم به مهم‌ترین روش‌های درمان فوری گردن درد بپردازیم و راه‌های بی خطر و غیر تهاجمی را برای درمان سریع گرفتگی گردن به شما معرفی کنیم، اما باید به یاد داشته باشید در صورتی که درد گردن مزمن و شدید باشد احتمال دارد به تشخیص پزشک معالج برای درمان گردن درد روش‌های تهاجمی از جمله جراحی پیشنهاد شود.

در روش دارو درمانی ما مصرف قرص‌های مسکن مانند استامینوفن و ضدالتهاب غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن را پیشنهاد دادیم که با کاهش درد و علت به درمان فوری گردن درد می‌پردازند. ترکیب این ۲ ماده فعال به همراه کافئین که به نوعی سرعت بخش در اثربخشی دارو در مگافن پین فرموله شده، آن را تبدیل به یک معجزه برای درمان فوری گردن درد کرده است.

لازم به ذکر بوده، تمام موارد اعلام شده به منظور افزایش آگاهی فرد مطالعه‌کننده و معرفی مگافن پین به عنوان بهترین قرص برای درد گردن بوده و قطعاً جایگزین تشخیص، توصیه و دستورات پزشک معالج نخواهد شد.