

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

بهترین مسکن برای درد عضلانی | گرفتگی عضلات کمر

درد عضلانی و گرفتگی عضلات کمر مشکلات شایعی هستند که بسیاری از افراد با آن روبرو می‌شوند. این مشکلات می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی مانند فعالیت بدنی شدید، استرس، سن، وضعیت بدنی نامناسب و حتی بیماری‌های زمینه‌ای باشند.

درد عضلانی معمولاً به صورت کشیدگی، خشکی و ناراحتی در عضلات احساس می‌شود. این درد می‌تواند در سراسر بدن از جمله کمر، گردن، شانه‌ها و پاها ایجاد شود. گرفتگی عضلات کمر نیز یک نوع درد عضلانی است که در ناحیه کمر احساس می‌شود و با انقباض و سفتی عضلات همراه است.

انتخاب بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر نیازمند دانستن علت بروز این عارضه دردناک است. با مراجعه به پزشک، ایشان شرایط شما را رصد و پایش می‌کنند و پس از انجام آزمایش‌های ضروری و مشخص شدن علت درد عضلانی یک مسکن درد عضلانی مناسب با شرایط شما تجویز می‌کنند. از رایج‌ترین علل گرفتگی عضلات کمر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرتروز کمر
- اضافه وزن و چاقی
- افتادگی دیسک کمر
- تنگی مهره‌ها کانال نخاعی
- استفاده بیش از حد از عضلات
- قوز کردن یا وضعیت نامناسب بدن
- ضربه یا آسیب مستقیم به عضلات کمر
- شرایط پزشکی خاص از جمله فیبرومیالژی
- کمبود برخی از الکترولیت‌ها مثل منیزیم و پتاسیم
- عوارض ناشی از ورزش‌های سنگین یا غیر اصولی
- کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها مانند کلسیم و ویتامین D

همان‌طور که تا این‌جا به آن اشاره کردیم، گرفتگی عضلات کمر و درد در این ناحیه می‌تواند شدت و علت متفاوتی داشته باشد. بنابراین داروی گرفتگی کمر برای تمام موارد بالا مناسب نیست. به طور کلی مسکن‌های درد، شل‌کننده‌های عضلانی و مکمل‌های غذایی می‌توانند انتخاب خوبی به عنوان داروی گرفتگی عضلات به شمار روند. ما در ادامه سعی کرده‌ایم چند مسکن قوی برای درد عضلانی و داروی گرفتگی عضلات را به شما معرفی نماییم، اما به یاد داشته باشید تشخیص انتخاب مناسب‌ترین مسکن درد عضلانی فقط بر عهده متخصص معالج است.

انواع مسکن قوی برای درد عضلانی

برای درد عضلانی، معمولاً انواع مختلفی از مسکن درد عضلانی و انواع درمان‌های دیگر وجود دارد که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) این دسته از داروها مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک علاوه بر تسکین درد، التهاب را نیز کاهش می‌دهند. این نوع از داروی گرفتگی عضلات برای کاهش دردهای ناشی از التهاب بسیار موثر هستند.

اپیوئیدها مسکن قوی برای درد عضلانی هستند و برای تسکین دردهای شدید استفاده می‌شوند. اپیوئیدها مانند کدئین، ترامادول، اوکسی کدون و مورفین معمولاً برای دردهای مزمن و شدید الزاماً توسط پزشک و تحت نظر وی تجویز می‌گردند و به دلیل عوارض جانبی و احتمال بالای وابستگی،

مصرف طولانی مدت آن‌ها توصیه نمی‌شود. در اینجا برخی از اقسام مختلف بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر و برای کاهش درد عضلانی آورده شده است:

- ایبوپروفن (مسکن درد عضلانی همراه با التهاب)
- ناپروکسن (رفع گرفتگی عضلات کمر همراه با التهاب)
- کتوپروفن (مسکن درد عضلانی همراه با التهاب)
- استامینوفن (مسکن درد عضلانی بدون التهاب)
- کدئین (مسکن قوی برای درد عضلانی)
- ترامادول (مسکن قوی برای درد عضلانی)

یوگا و تمرینات تنفسی (رفع اضطراب و استرس و از بین بردن گرفتگی عضلات کمر)، ماساژ، فیزیوتراپی و ورزش‌های خاص زیر نظر مربی‌های مجرب آموزش دیده می‌تواند در کنار دارو درمانی به تسریع بهبود درد عضلانی کمک کند.

استامینوفن، مسکن درد عضلانی امن

از آنجایی که مسکن درد عضلانی استامینوفن می‌تواند با مکانیسم عملی که دارد سبب کاهش درد عضلانی و سایر دردها از جمله دندان درد، سر درد، دل درد، کمر درد و ... باشد مورد استقبال بسیاری از افراد قرار گرفته است. استامینوفن یک داروی امن محسوب شده که در صورت مصرف به موقع می‌تواند اثرگذاری خوبی داشته باشد، باید خاطر نشان کرد که میزان دوز مصرفی باید طبق نظر پزشک معالج باشد و در صورتی که استفاده بیش از حد شود فرد ممکن است دچار مسمومیت استامینوفن شده و دچار مشکلات کبدی شود.

مگافن ۳۲۵ یکی از محصولات شرکت داروسازی کیش‌مدیفارم بوده که حاوی ۳۲۵ میلی‌گرم استامینوفن است و به شکل قرص در بسته‌های ۲۴ عددی تولید و عرضه می‌گردد. این محصول دارویی می‌تواند داروی گرفتگی عضلات با شدت‌های خفیف باشد و سبب کاهش درد در نواحی مذکور خواهد شد.

مگافن ۵۰۰ دیگر محصول تولید شده در شرکت داروسازی کیش‌مدیفارم به شمار می‌آید که شامل ۵۰۰ میلی‌گرم استامینوفن در ترکیبات این دارو است. مگافن ۵۰۰ با فرمولاسیونی که دارد یک مسکن قوی برای درد عضلانی به حساب می‌آید. با توجه به اینکه میزان استامینوفن استفاده شده در این دارو بیشتر بوده مسکن قوی‌تری نسبت به استامینوفن ۳۲۵ محسوب شده و باید هر ۴ الی ۶ ساعت بزرگسالان ۱ عدد از مگافن ۵۰۰ را به محض شروع شدن درد استفاده نمایند.

شل‌کننده‌های عضلانی، بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر

گرفتگی عضلات کمر یک مشکل شایع است که معمولاً به دلیل تنش، استرس یا فعالیت‌های سنگین ایجاد می‌شود. شل‌کننده‌های عضلانی یکی از مؤثرترین داروها برای کاهش درد و رفع اسپاسم‌های عضلانی در چنین شرایطی هستند. این داروها با کاهش تنش در عضلات و ایجاد آرامش، به بهبود حرکت و کاهش درد کمک می‌کنند.

برخی از شل‌کننده‌های عضلانی رایج شامل سیکلوبنزاپرین، متوکاربامول و کاریسوبرودول هستند که البته فرم موجود در ایران متوکاربامول است. این نوع داروی گرفتگی عضلات معمولاً برای دوره‌های کوتاه مدت فقط تجویز شده و تأثیر خوبی در کاهش درد و اسپاسم دارند. با این حال، باید تحت نظر پزشک مصرف شوند، زیرا مصرف طولانی‌مدت یا نادرست آنها ممکن است عوارض جانبی نظیر خواب‌آلودگی، سرگیجه یا وابستگی دارویی ایجاد کند.

علاوه بر مصرف دارو، ترکیب شل‌کننده‌های عضلانی با درمان‌های مکمل نظیر فیزیوتراپی، کشش و تمرینات مناسب می‌تواند تأثیر بهتری در روند درمان بیمار داشته باشد. همچنین استفاده از روش‌های طبیعی مانند گرما درمانی و ماساژ در کنار مصرف این داروها می‌تواند به بهبود سریع‌تر گرفتگی کمر کمک کند. در نهایت، مشورت با پزشک برای انتخاب مناسب‌ترین درمان ضروری است. در ادامه به مشهورترین شل‌کننده‌های عضلانی که بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر ناشی از اسپاسم هستند اشاره خواهیم کرد:

- متوکاربامول: به منظور درمان درد عضلانی و اسپاسم‌های عضلانی حاد استفاده شده و معمولاً خواب‌آلودگی کمتری نسبت به دیگر شل‌کننده‌های عضلانی ایجاد می‌کند.
- تیزانیدین: بیشتر برای مشکلات ناشی از اختلالات عصبی مانند اسپاسم‌های مرتبط با بیماری‌های نخاعی یا مولتیپل اسکلروزیس استفاده می‌شود.
- دیازپام: این داروی بنزودیازپینی علاوه بر اثرات ضد اضطراب، خاصیت شل‌کنندگی عضلات و رفع گرفتگی عضلات کمر را نیز دارد.

باز هم تاکید می‌شود که مصرف این داروها با صلاحدید پزشک باید باشد.

مکمل غذایی مسکن درد عضلانی ناشی از کمبود مواد مغذی در بدن

درد عضلانی یکی از مشکلات رایج است که حتی ممکن است به کمبود مواد مغذی ایجاد شود. برخی از مواد مغذی نقش حیاتی در سلامت عضلات و عملکرد آن‌ها دارند و فقدان آن‌ها می‌تواند باعث ضعف عضلات، خستگی و درد شود. در این متن به بررسی انواع مکمل‌های غذایی و مواد مغذی که به تسکین درد عضلانی ناشی از کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کنند، می‌پردازیم.

ارتباط بین کمبود ویتامین D و درد عضلانی

ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات دارد. کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات کمر، درد در استخوان‌ها و حتی اسپاسم عضلات شود. مکمل‌های ویتامین D، به‌ویژه برای افرادی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید نیستند، مفید است.

برای حفظ سلامت عضلات و جلوگیری از گرفتگی عضلات کمر، میزان ویتامین D موجود در بدن یک بزرگسال باید در محدوده ۲۰ تا ۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد. ویتامین دی از طریق نور خورشید، ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین، زرده تخم مرغ و زردچوبه جذب می‌شود. یکی از بهترین مکمل‌های غذایی که حاوی میزان کافی ویتامین دی است، مکمل غذایی سوبرایون موبیفلکس است.

تاثیر منیزیم به عنوان داروی گرفتگی عضلات

منیزیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی برای عملکرد خوب و صحیح عضلات به شمار می‌رود. این ماده معدنی به تنظیم انقباض و انبساط عضلات کمک کرده و کمبود آن می‌تواند باعث گرفتگی عضلات کمر و درد در این نواحی شود. مکمل‌های منیزیم به شکل‌های مختلف مانند اکسید منیزیم، سیترات منیزیم و گلیسینات منیزیم موجود هستند و می‌توانند به عنوان یک داروی گرفتگی عضلات نیز نقش به‌سزایی داشته باشند.

مصرف غذاهای حاوی منیزیم از جمله سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کلم پیچ و برگ چغندر)، آجیل و مغزها (بادام، بادام زمینی، دانه کدو تنبل و دانه آفتابگردان)، برخی از حبوبات‌ها (لوبیا، نخود فرنگی و عدس)، ماهی چرب (سالمون و تن)، موز و آووکادو تاثیر به‌سزایی در میزان دریافت منیزیم بدن دارند و بهتر است از رژیم غذایی خوب برای مشکلات جسمانی از جمله گرفتگی کمر و عضلات غافل نشوید. انجام آزمایش خون و ادرار می‌تواند نشان‌دهنده میزان سطح منیزیم در بدن باشد و در صورت فقدان این ماده ضروری فرد دچار خستگی، افسردگی، اضطراب، سر درد و آریتمی (ضربان قلب نامنظم) می‌گردد.

ویتامین‌های گروه B یک راهکار درمانی برای گرفتگی کمر

یکی دیگر از ویتامین‌های ضروری بدن که در صورت کمبود، فرد دچار مشکلاتی از جمله گرفتگی کمر و درد در ناحیه عضلات می‌شود، ویتامین‌های گروه B هستند. این ویتامین‌ها اقسام مختلفی از جمله ویتامین B ۱ (تیامین)، ویتامین B ۶ (پیریدوکسین) و ویتامین B ۱۲ (کوبالامین) را دارند.

کم بودن میزان ویتامین B در بدن می‌تواند علائمی از جمله گرفتگی عضلات کمر، بی‌حسی و گزگز در نواحی دست‌ها و پاها، ضعف و خستگی بیش از اندازه و اضطراب را به همراه داشته باشد. اگر علت درد عضلانی در بدن فرد بیمار فقدان ویتامین B تشخیص داده شود با مکمل‌های غذایی حاوی این ویتامین و یا داشتن رژیم غذایی مناسب مثل سبزیجات تیره، گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات، غلات و حبوبات می‌توان تا حدی این کمبود را برطرف کرد.

داشتن یک رژیم غذایی مناسب علاوه بر اینکه بدنی سالم را برای فرد به ارمغان می‌آورد، مانند یک مسکن قوی برای درد عضلانی عمل کرده و می‌تواند سبب بهبود عملکرد بدن و کاهش درد در بدن شود. اگر تحت درمان از روش دارو درمانی هستید، بهتر است از پزشک متخصص خود به منظور داشتن یک برنامه غذایی مناسب‌تر راهنمایی‌های کافی و لازم را بگیرید.

چطور کلسیم می‌تواند بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر باشد؟

اگر پس از انجام آزمایش‌های ضروری، پزشک تشخیص دهد منشأ گرفتگی کمر و عضلات به علت کمبود کلسیم در بدن است، داشتن یک تغذیه مناسب حاوی کلسیم و مکمل‌های غذایی را به مراجعه‌کننده توصیه می‌کند. کلسیم یک ماده معدنی به شمار می‌آید که وظیفه آن انقباض و انقباض ماهیچه‌ها بوده و در صورت کمبود این ویتامین کرامپ‌های عضلانی و یا گرفتگی کمر رخ می‌دهد.

به نوعی داشتن یک رژیم غذایی خوب سرشار از کلسیم و مصرف مولتی ویتامین‌ها می‌تواند بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر ناشی از کمبود این ویتامین مغذی محسوب شوند. مشکلات گوارشی می‌تواند جذب کلسیم را کاهش دهند، بنابراین بررسی این مورد نیز ضروری است. در صورت نبود کلسیم عضلات دچار تحریک‌پذیری بیشتر شده و فرد دچار درد بیشتری خواهد شد. همچنین به اندازه بودن ویتامین D سبب جذب بهتر کلسیم خواهد شد.

علائم فقدان کلسیم در بدن می‌تواند در حالت‌های شدید به صورت تشنج نیز بروز دهد اما در حالت کلی گزگز دست و پا، خستگی، شکستن ناخن‌ها و درد عضلات از نشانه‌های رایج کمبود کلسیم هستند. ماهی‌های از جمله ساردین که با استخوان مصرف می‌شوند، سبزیجات برگ‌دار تیره مثل اسفناج و کلم بروکلی، لبنیاتی همچون شیر، ماست و پنیر می‌تواند کلسیم به بدن رسانده و مانند یک مسکن قوی برای درد عضلانی ناشی از کمبود این ویتامین معدنی عمل کنند.

تعادل پتاسیم در بدن نوعی داروی گرفتگی عضلات

پتاسیم یک الکترولیت است که نقش‌های متفاوتی در عملکرد اعصاب، عضلات و قلب دارد. پتاسیم می‌تواند میزان مایع در بدن را به تعادل برساند، در انقباض و انقباض عضلات نقش دارد و نقش انتقال پیام‌های عصبی را آسان‌تر می‌نماید. از علائم رایج کمبود پتاسیم در بدن ضعف و خستگی، ضربان نامنظم قلب، درد و گرفتگی کمر و بی‌حس شدن در برخی از اندام‌ها است. سطح طبیعی پتاسیم در خون حدوداً بین ۳٫۵ تا ۵٫۰ میلی مول در لیتر بوده که با آزمایش خون مشخص می‌شود.

مصرف به اندازه لازم پتاسیم می‌تواند برای افرادی که دچار این عارضه هستند می‌تواند مانند یک داروی گرفتگی عضلات عمل کند، اما باید تحت نظر پزشک مصرف شود چرا که استفاده بیش از اندازه پتاسیم می‌تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد. موز، آووکادو، سیب‌زمینی خصوصاً با پوست، حبوباتی مثل لوبیا و عدس، آب مرکباتی همچون آب پرتقال، گوجه فرنگی و مشتقات آن در کنار مکمل‌های حاوی پتاسیم نقش به‌سزایی در به تعادل رساندن این ماده در بدن را داشته باشند.

سالمون، ساردین، گردو، دانه‌های چیا و کتان موارد طبیعی محسوب می‌شود که سرشار از الکترولیت پتاسیم هستند و نقش یک داروی گرفتگی عضلات را ایفا می‌نمایند. سعی کنید تا حد ممکن علاوه بر دارو درمانی همیشه به داشتن یک رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، استراحت و ورزش‌های اصولی پایبند باشید.

ضدالتهاب امگا 3 و نقش آن برای کاهش گرفتگی کمر

همان‌طور که می‌دانید امگا ۳ یک اسید چرب محسوب می‌شود که می‌تواند یکی از انواع بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر باشد. گرفتگی عضلات کمر ممکن است به دلایل مختلفی از جمله کمبود الکترولیت‌ها (مانند پتاسیم و منیزیم)، کمبود آب، و یا سایر مشکلات التهابی رخ دهد. مصرف کافی امگا ۳ می‌تواند به کاهش گرفتگی‌های عضلانی مرتبط با التهاب یا ضعف عضلات کمک کند.

روغن ماهی و کپسول‌های امگا ۳ می‌توانند به عنوان مکمل استفاده شوند، البته بهتر است مصرف آنها با مشورت پزشک صورت گیرد. به تعادل رساندن میزان امگا ۳ در بدن یکی از بهترین راه‌های طبیعی به منظور درمان درد التهاب در بدن به شمار رفته و نوعی مسکن درد عضلانی به طور غیر مستقیم شمرده می‌شود.

یکی از وظایف امگا ۳ بهبود گردش خون به شمار می‌رود که می‌تواند به طور ویژه‌ای در عضلات برای کاهش کرمپ کمک کرده و گرفتگی کمر و سایر عضلات درگیر را برطرف نماید. امگا ۳ باعث افزایش انعطاف‌پذیری دیواره‌های رگ‌ها می‌شود و جریان خون را بهبود می‌بخشد. این ویژگی به عضلات کمک می‌کند تا اکسیژن و مواد مغذی بیشتری دریافت کنند و از تجمع اسید لاکتیک که ممکن است منجر به گرفتگی عضلات شود، جلوگیری کند.

نتیجه‌گیری

برای انتخاب بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر در وهله اول باید علت ریشه‌ای این عارضه دردناک را تشخیص داد. معمولاً شناخت منشأ بروز این مشکل با انجام آزمایش‌های بالینی، آزمایش خون، آزمایش ادرار و ... مشخص خواهد شد. انتخاب روش صحیح درمان و مناسب‌ترین مسکن درد عضلانی کاملاً بستگی به تشخیص پزشک معالج داشته و به هیچ عنوان نباید خوددرمانی کنید.

دارو درمانی، مصرف شل‌کننده‌های عضلانی و مکمل‌های غذایی به نوعی از انواع مسکن قوی برای درد عضلانی به شمار می‌روند که می‌توانند برای اشخاصی با مشکلات نام برده، بسیار مثر و موثر باشند. مصرف استامینوفن با نام تجاری مگافن ۳۲۵ و ۵۰۰ برای کاهش درد بهترین دارو برای گرفتگی عضلات کمر محسوب شده و می‌تواند با مسدود کردن سیگنال‌های درد سبب کاهش این عارضه‌های دردناک در بیمار شود.

لازم است خاطر نشان کنیم که تمام محتوای مذکور جهت افزایش آگاهی جامعه بوده و قطعاً جایگزین توصیه‌های پزشکی و دکتر معالج شما نخواهد شد. از خود درمانی و مصرف خود سرانه داروها و یا توصیه آن‌ها به افراد دیگر جداً خودداری نمایید.