

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

علت بدن درد و استخوان درد | کوفتگی بدن

ما در این مقاله سعی می‌کنیم انواع علت درد استخوان و کوفتگی بدن را توضیح دهیم. اما باید به یاد داشته باشید شناخت علت بدن درد نیازمند مراحل قبلی بوده که گام به گام با هم پیش می‌رویم.

نمود بدن درد می‌تواند به صورت حاد و مزمن باشد. بدن درد حاد می‌تواند به علت انجام فعالیت‌های شدید جسمانی و یا آنفولانزا باشد که ناگهان شروع می‌شود و زودتر هم از بین می‌رود. درد بدن مزمن شرایط پیچیده‌تری دارد و ممکن است فرد به علت ابتلا به آرتریت روماتوئید یا فیبرومیالژیا دچار آن شده و مدت زمان زیادی به طول انجامد.

اگرچه بسیاری فکر می‌کنند علت بدن درد و استخوان درد فقط کهولت سن است اما باید گفت خیر! درد بدن در سنین متفاوت به علت‌های مختلف رخ می‌دهد و مطابق علت بدن درد و استخوان درد، پزشک متخصص با انجام آزمایش‌های لازم بهترین و موثرترین درمان را معرفی می‌کند.

رازهای پنهان علت بدن درد: از عضلات تا استخوان‌ها

یک کبودی ساده، اسپاسم عضلات و کوفتگی بدن از آن دردهایی محسوب می‌شوند که می‌توانند بر روی کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی بگذارد. علت درد استخوان و کوفتگی بدن از دردهای عضلانی دردهای مفاصل، وجود درد و مشکلات استخوانی گرفته تا استرس و اضطراب! بله درسته استرس و اضطراب.

با توجه به اینکه شدت و علت بدن درد و استخوان درد می‌تواند متفاوت باشد باید به درستی مسبب بروز این عارضه شناسایی شود. الان که می‌دانیم دانستن این نکات بسیار حائز اهمیت هستند، به طور مفصل در خصوص علت بدن درد خواهیم پرداخت.

کوفتگی بدن و درد عضلانی شایع‌ترین علت بدن درد

یکی از شایع‌ترین علت بدن درد و کوفتگی بدن آسیب‌هایی هستند که عضلات می‌بینند و یا آسیب‌های دیگری که نهایتاً به درد عضلات منجر می‌شوند. از علامت‌های دردهای عضلانی می‌توان به تورم، کبودی، احساس ضعف و خستگی و تغییر شکل عضله اشاره کرد. برخی از رایج‌ترین علت‌های کوفتگی بدن و درد بدن ناشی از دردهای عضلانی موارد زیر هستند:

- کشیدگی و پارگی عضلات: فعالیت‌های فیزیکی شدید، حرکات ناگهانی و ضربه‌های شدید می‌توانند سبب آسیب جدی به عضلات و کشیدگی و پارگی آن‌ها شوند. استراحت، داروهای ضد التهابی و مسکن‌های درد، فیزیوتراپی و عمل جراحی معمولاً بر اساس شدت این گونه از بدن درد ها توسط متخصص توصیه می‌شود.
- ورم عضلات: ورم عضلات یا "میوزیت" به حالتی گفته می‌شود که در آن عضلات دچار التهاب و تورم می‌شوند. این عارضه می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله آسیب‌های فیزیکی، عفونت‌ها، بیماری‌های خودایمنی، و فعالیت‌های فیزیکی بیش از حد ایجاد شده و سبب درد بدن گردد. ورم عضلات ممکن است موقتی باشد و به سرعت بهبود یابد، اما در برخی موارد می‌تواند نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد که نیاز به تشخیص و درمان دقیق دارد.
- فیبرومیالژیا: درد عضلات یکی از علائم اصلی و ناتوان‌کننده فیبرومیالژیا است. این نوع از درد بدن می‌تواند به صورت گسترده در سراسر بدن احساس شود و ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد.

علت بدن درد: از آرتروز تا روماتیسم، چرا مفاصل مان درد می‌کنند؟
یکی دیگر از انواع علت بدن درد، آسیب‌های وارد شده به مفاصل محسوب می‌شوند. این آسیب‌ها شامل آرتروز یا استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید، نقرس و پارگی منیسک است. در ادامه به طور مفصل این موارد را توضیح خواهیم داد:

- آرتروز (استئوآرتریت): غضروف‌های انتهای استخوان‌ها در مفاصل به تدریج فرسوده و تخریب می‌شوند. این بیماری می‌تواند هر مفصلی را درگیر کند و باعث بدن درد شود اما بیشتر در مفاصل تحمل کننده وزن مانند زانوها، لگن، ستون فقرات، و دست‌ها دیده می‌شود. سن بالا، جنسیت (شیوع در جنسیت خانم‌ها بیشتر است)، ژنتیک، اضافه وزن از علل بروز آرتروز هستند.
 - آرتریت روماتوئید: یک بیماری مزمن خود ایمنی بوده که سبب آسیب به بافت‌های مفصلی و التهاب در مفاصل و نهایتاً درد بدن می‌شود. تشخیص این عارضه از طریق سونوگرافی، رادیوگرافی و MRI انجام می‌شود. درمان این مشکل از طریق مصرف داروهای ضد روماتوئید و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی انجام می‌گردد. به این بیماری روماتیسم مفصلی نیز می‌گویند.
 - نقرس: یکی دیگر از دلایل درد بدن می‌تواند نوعی التهاب مفاصل و یا نقرس باشد. در صورت عدم دفع اسید اوریک توسط کلیه و یا تولید بیش از اندازه اسید اوریک نقرس به وجود می‌آید. به منظور کاهش بدن درد ناشی از نقرس مصرف مسکن‌های درد و یا داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن توصیه می‌شود همچنین تغییر در سبک زندگی از طریق بهبود رژیم غذایی، متعادل نگه داشتن وزن بدن و فعالیت‌های روزانه می‌توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد.
- پارگی منیسک: علت درد بدن در ناحیه زانو می‌تواند پارگی منیسک را هشدار دهد. ورزش‌هایی مانند والیبال، فوتبال و تنیس، همچنین کوهلنت سن از دلایل بارز بروز این عارضه دردناک به شمار می‌روند. ورم و التهاب، احساس قفل شدن زانو، صدا دادن زانو خصوصاً در زمان حرکت، کاهش دامنه حرکت زانو و یا حس بی ثباتی در ناحیه زانو از دیگر علائم پارگی منیسک هستند. به منظور کاهش درد ناشی از پارگی منیسک به طور موقت داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن و آسپرین) توصیه می‌شود. ترمیم منیسک و آرتروسکوپی زانو از انواع جراحی‌های این ناحیه به شمار می‌روند.

از پوکی استخوان تا عفونت‌ها، رایج‌ترین علت درد استخوان و کوفتگی بدن
یکی از رایج‌ترین علت بدن درد و استخوان درد در خانم‌های یائسه و افراد مسن دردها استخوانی مانند موارد نام برده در زیر هستند. مصرف مکمل دی سوپرایسون از جمله راهکارهایی بوده که همواره توسط متخصصین توصیه می‌شود. مشکلات حاد استخوانی مانند سرطان استخوان اولیه و یا متاستاتیک (متاساز کردن سرطان از نقاط دیگر بدن به استخوان‌ها) از جمله مواردی هستند که با روش‌های تهاجمی‌تر مانند جراحی، پرتو درمانی و شیمی درمانی انجام می‌شود. در ادامه به شایع‌ترین علل بروز استخوان درد اشاره خواهیم کرد:

- لوسمی
- استئومالاسی
- سرطان استخوان
- بیماری پاژه استخوان
- انواع شکستگی استخوان

- پوکی استخوان (استئوپروز)
- عفونت استخوان (استئومیلیت)
- سرطان متاستاتیک به استخوان
- بیماری‌های متابولیکی استخوان (استئومالاسیا و راشیتیسم)

علل کمتر شناخته شده درد بدن

همان‌طور که تا الان اشاره کردیم به علت درد استخوان و کوفتگی بدن، درد مفاصل و عضلات را شایع‌ترین مواردی هستند که بدن درد را تشکیل می‌دهند و افراد را از ادامه فعالیت روزانه ممکن است ساقط کنند.

بسیاری از اقسام علت بدن درد می‌تواند به واسطه بیماری دیگری ایجاد گردد. اگرچه تنها راه تشخیص مسبب بروز بدن درد بررسی‌های پزشکی متخصص با انجام آزمایش‌های مورد نیاز و مشاهدات بالینی است، اما ما در این محتوا به منظور افزایش آگاهی سعی کرده‌ایم در ادامه به ذکر برخی از انواع علت بدن درد اشاره خواهیم کرد:

- آسیب‌های ورزشی و ضربه‌ها (تصادفات)
- بیماری‌های کلیوی و نارسایی کلیه
- عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی
- کمبود ویتامین‌های ب
- استرس و اضطراب
- بیماری‌های کبدی
- کمبود ویتامین دی
- مشکلات عصبی
- کمبود کلسیم
- کمبود پتاسیم
- کمبود منیزیم
- کم‌آبی بدن
- کم‌خونی
- افسردگی
- تیروئید
- لوپوس
- دیابت

سوالات رایج در مورد علت بدن درد و کوفتگی بدن

ما در این مقاله تلاش خود را کرده‌ایم به سوالات شما عزیزان در مورد علت بدن درد و استخوان درد پاسخ دهیم. با تحقیقات میدانی که داشتیم متوجه پرسش‌های جزئی‌تری شده‌ایم که سعی می‌کنیم در ادامه به این موارد پاسخ دهیم:

۱. گرم کردن پیش از ورزش سبب افزایش جریان خون در عضلات شده و از ایجاد کوفتگی بدن جلوگیری می‌کند. همچنین ورزش و انجام فعالیت‌های روتین منجر به تقویت عضلات خواهد شد.
۲. مغز احساسات درد عاطفی و فیزیکی را به‌طور مشابه پردازش می‌کند. به عبارت دیگر، احساساتی مانند درد عاطفی ممکن است مشابه درد فیزیکی و بدن درد احساس شوند.
۳. تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند حرکات یوگا، تنفس‌های عمیق و مدیتیشن می‌توانند سبب کاهش سطح استرس و نهایتاً کم‌شدن درد بدن گردند.

۴. در اصطلاحات ورزشی ممکن است درد عضلانی تاخیری Delayed Onset Muscle Soreness یا DOMS را زیاد شنیده باشید در واقع این کلمه همان معنی کوفتگی بدن را می‌دهد.
۵. التهاب یکی از علل اصلی دردهای بدن است. وقتی بدن به یک آسیب، عفونت، یا تحریک پاسخ می‌دهد، التهاب ایجاد می‌شود که می‌تواند باعث درد، قرمزی، و تورم شود.
۶. کوفتگی بدن معمولا نشانه بیماری حادی نیست و در بسیاری از مواقع پس از نهایتا ۷ روز بهبود می‌یابد. در صورتی که این عارضه بعد از این مدت از بین نرفت یا همراه با کبودی و خون مردگی بود فوراً به پزشک متخصص مراجعه نمایید.
۷. کرونا، آنفولانزا، سرماخوردگی و برخی دیگر از عفونت‌های ویروسی و باکتریایی از جمله مسبب‌های بدن درد به شمار می‌روند.
۸. استفاده از پروتئین کافی در رژیم غذایی می‌تواند سبب کاهش کوفتگی بدن شود. همچنین سعی بفرمایید به طور منظم در روز آب و مایعات میل کنید. میزان آب مورد نیاز بدن هر شخص تقریباً از رنگ ادرار ایشان مشخص است.

نتیجه‌گیری

کوفتگی بدن و بدن درد از دردهایی به شمار می‌رود که افراد را ممکن است بارها و بارها در زندگی اذیت کند. شناخت علت بدن درد و استخوان درد از جمله مهم‌ترین عوامل درمان و کاهش درد بدن محسوب می‌شود.

مراجعه به پزشک متخصص و تشخیص ایشان به کمک آزمایشات بالینی، CT SCAN، MRI و دیگر آزمایش‌های مورد نیاز تنها راه تشخیص علت بدن درد است. علت بروز بدن درد و کوفتگی بدن می‌تواند مشکلات عضلات، مفاصل، استخوان‌ها و موارد دیگر باشد.

وابسته به علت بدن درد، میزان درد بدن و شدت بیماری پزشک راه‌های درمان را به فرد مراجعه‌کننده پیشنهاد می‌کند. این روش‌ها می‌توانند شامل مصرف مکمل‌های غذایی سوپراسون، تغییر در رژیم غذایی، افزایش و یا کاهش فعالیت‌های بدنی، مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن، ناپروکسن و آسپرین)، استفاده از مسکن‌های درد مگافن مگافن مگافن که حاوی استامینوفن (ضد درد و ضد تب)، کافئین و ایبوپروفن است.

لازم به ذکر است که تمامی موارد مذکور به منظور افزایش آگاهی جامعه و ارتقای مسئولیت اجتماعی گروه دارویی کیش مدیفارم ارائه شده‌اند و به هیچ وجه جایگزین توصیه‌های پزشک معالج نخواهند بود.