

السيطرة على الألم المزمن



كانت جوري غاردنر تعاني من آلام شديدة في مفاصل قدميها تجعلها شبه عاجزة عن المشي بصورة طبيعية . ومن أجل تخليصها من هذه الآلام ومساعدتها على المشي بطريقة أقرب للطبيعة، خضعت جوري غاردنر لجراحة أزيلت بموجبها مفاصل من ساقها . وفي أعقاب هذه العملية، باتت غاردنر تهتم وتراقب ما تأكله جيداً، وتمارس الرياضة بانتظام، وتستشير طبيبها كثيراً، وعلاوة على ذلك، قامت غاردنر بتركيب مغطس دافئ في منزلها لتكملة تمرين المياه الدافئة . الذي تتمتع به وتحتاج إليه أيضاً

عندما تكون مصاباً بآلام مزمنة – مثلما هو الحال مع هذه المرأة –، فأنت تحرص على تجربة وسائل كثيرة، حتى تجدي واحدة منها وتجلب لك الراحة .

وكانت غاردنر قد أصيبت بالروماتيزم عندما كانت في الثانية والعشرين من عمرها، وبعد مرور 40 عاماً، بات الألم المزمن مجرد عنصر من عناصر حياتها الحافلة بالنشاط .

. وتقول غاردنر: أنا في حال أفضل كثيراً عما كنت عليه حينما كنت يافعة، فالآن أعرف كيف أسيطر على ألمي

التعايش مع الألم المزمن

ولكن وبخلاف غاردنر، لا يستطيع كثير من الناس السيطرة أو التعايش مع الألم المزمن، وتقول الجمعية الأمريكية للآلام المزمنة إن الناس يعيشون نمط حياة الألم . فالصداع بأنواعه وأمراض الظهر، والتهابات المفاصل، وال فيبروميالجيا وهو ألم مزمن وتيبس في العضلات والمفاصل، ومرض باركنسون، والتهاب الأعصاب، إضافة إلى كثير من الاضطرابات، أو الأمراض الصحية الأخرى يمكن أن تترافق مع الألم المزمن

. وتوجد حالات لألم فعلي لا يوجد له سبب طبي واضح

ومن باب القياس تقول اللجنة الأمريكية المشتركة الخاصة باعتماد مؤسسات الرعاية الصحية، إن ما يقارب ثلثي الأمريكيين سيعانون في وقت ما من ألم مزمن

. وتشير تقديرات إلى أن 50 مليون أمريكي، يتعايشون مع ألم مزمن

. وتقول اللجنة إن الألم المزمن هو المسبب الأول لإعاقة البالغين في الولايات المتحدة

ويقول الدكتور لين ويبستر، رئيس أكاديمية يوتاه لطب الآلام، إن الألم نفسه يمكن أن يصبح مرضاً ثقيلاً وموهناً إذا لم تتم السيطرة عليه أو لم يتعلم الناس كيف يتكيفون معه، وبمرور الوقت يغير الألم الجهاز المركزي العصبي بطرق تسهم في تفاقم المشكلة

إما سحبت من أرفف VIOXX كما أن كثيراً من الأدوية والعلاجات المستخدمة لتخفيف الألم المزمن، مثل فيوكس الصيديات وإما صدرت بشأنها تحذيرات تتعلق بمضاعفاتها وآثارها الجانبية المحتملة، وبعض هذه المضاعفات يتسم بخطورة شديدة كزيادة مهددات التعرض لنوبة قلبية

الألم المزمن وطرق العلاج

الألم المزمن يمكن أن ينبعث أو يشعر به المصاب من أجزاء مختلفة كثيرة في الجسم، ولذلك فمن الصعب تمييزه . بتعريف بسيط

ووفقاً لمعهد الاضطرابات العصبية وتوصيف السكتات، الوطني الأمريكي، تظل إشارات الألم تطلق لهيبتها فترة قد تمتد . لأسابيع أو أشهر وربما أعوام عدة

وقد تكون أسباب الألم المزمن ناجمة من حوادث أو عوارض صحية سابقة مثل التواء في الظهر، إلتهاب شديد أو يكون الألم ناجماً من مشكلة حاضرة ومستمرة إلتهاب في المفاصل، أو من سرطان أو من إلتهاب في الأذن، ولكن بعض الناس يعانون من ألم مزمن بالرغم من عدم تعرضهم لإصابة أو مرض في السابق بالرغم أيضاً من عدم وجود برهان

. على معاناتهم من إصابة أو عارض صحي في أجسامهم

. والمعروف أن كثيراً من حالات الألم المزمن يتضرر منها ويتأثر بها كبار السن

وهناك أمراض يشكو الناس من آلامها المزمنة أكثر من غيرها، وأكثرها شيوعاً، الصداع، ألم أسفل الظهر، ألم السرطان، التهاب المفاصل، الآلام الناجمة عن التهاب عصب

ويقول الدكتور لين ويسبتر إن الهدف من العلاج هو إتاحة الفرصة للناس لكي يمارسوا حياتهم بكل أبعادها ويعملوا بأقصى طاقة لديهم

. ويقول الأطباء إن خيارات العلاج تختلف وتتنوع

وتتورد معاهد الصحة الوطنية الأمريكية قوائم بطرق وخيارات العلاج التي تشمل، الوخز بالإبر، التحفيز الكهربائي .
الموضعي، والتحفيز الدماغي، إضافة للعمليات الجراحية



وتنوه معاهد الصحة للطريقة التي يلجأ لها بعض الأطباء، بإعطاء المرضى أدوية وهمية قد تقلل - في بعض الحالات - أو تزيل الألم

وتستخدم المعالجات النفسانية، وعلاجات الاسترخاء وعلاجات السيطرة على الاستجابات الجسدية الطبيعية وتعديل السلوكيات، لعلاج الألم المزمن

. وعلى العموم يسعى كثير من المرضى إلى تجريب أي وسيلة يمكن أن تخفف عنهم الألم

ويقول الخبراء إن استخدام دواء وهمي كعلاج ناجح لا يعني أن الألم متخيل، ويرون أنه يؤكد حقيقة أن المشاعر كالألم . أو الإحباط يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على الألم

أعراض الألم المزمن وتشخيصه

يقول الدكتور جايسون ثيودساكيس، مؤلف كتاب مداواة التهاب المفاصل - الذي حقق مبيعات قياسية - إن علاج الألم المزمن يعتمد على التشخيص الدقيق والسليم ويضيف: نحن في الغالب، نعالج الأعراض وفي الواقع لا نعالج المرض نفسه، أفترض أن هنالك امرأة في منتصف العمر لديها ألم في وركيها، نحن نعتقد أنها مصابة بخشونة المفاصل . بينما تكون في الحقيقة تعاني من التهاب كيسي أو التهاب الوتر وتحتاج إلى علاج مختلف تماماً

ويرى الدكتور ثيودساكيس أن على الأطباء أن يسعوا لمعرفة أسباب وكيفية حدوث الألم ويقول مخاطباً الأطباء: من المحتمل ألا تجد سبباً، ولكن من الأفضل أن تبحث، وقد تكتشف سبباً ثانوياً، لا تكتفي بمعالجة الأعراض فقط . ويدلي دراين بروكس مؤسس ورئيس مركز هيلث بريدج ريكافري أو جسر الشفاء في ولاية يوتا، بدلوه في قضية بحث الأطباء - المعقد أحياناً - عن الأعراض ويقول: أحد الأشياء التي يصعب على الطبيب إدراكها هي أن الألم يترجم في الدماغ، بغض النظر عما إذا كان الألم ناجماً من تمزق في الظهر، أو اكتئاب أو علاقة عاطفية فاشلة . وفي بعض الأوقات ينتقي

. الجسم نقاطاً بعينها ويفرغ شحنات الألم في هذه النقاط المحددة

ويضيف: وهذا قد يكون أحد الأسباب التي تجعل الأطباء لا يتمكنون أحياناً من إيجاد تشخيص واضح حينما يعاينون صورة أشعة أو فحص رنين مغناطيسي، شاهدت أناساً تخلصوا من آلام ظهورهم حينما تصالحو مع آبائهم، ولكن الأب لا يظهر في فحص الرنين المغناطيسي

. ويرى معظم الخبراء أن العلاجات تخفف الأعراض لكنها لا توفر علاجاً شافياً في أغلبية الآلام المزمنة



. ويقول ويبستر وبروكس وثيرودساكيس إن التعافي يتطلب إتخاذ خطوات مختلفة وقابلية ورغبة لتجريب أشياء مختلفة

وترى الأوساط الطبية، أن إلتهاب المفاصل يمكن بشكل ما اعتباره أكثر مرض يسبب الألم المزمن، في حين يعد ألم أسفل الظهر مسؤولاً عن أغلبية الزيارات لعيادات الأطباء، المتعلقة بالألم

وهناك أكثر من 100 نمط مختلف من أنماط إلتهابات المفاصل والحالات المرتبطة بها، يتضرر منها 70 مليون أمريكي .

العلاج بالطرق غير التقليدية

يقول ويبستر: بعض المرضى يحصلون على راحة كبيرة من الوصفات العلاجية، في حين لا يتمكن البعض الآخر من جني فوائد ملموسة لسوء الحظ، هنالك كثير من الأمراض التي تسبب ألماً هائلاً، لا نجد لها حلاً شافياً، ولذلك يلجأ خبراء الألم للاستعانة بعلاجات غير تقليدية لمساعدة المرضى . ويقول جاي سنايدر المتحدث باسم مركز جسر الشفاء إن المركز لا يستخدم الطب الغربي فقط، بل خليط واسع يشمل التأمل، اليوغا، الوخز بالإبر وطرق كثيرة أخرى في برنامج سيطرة على الألم يخضع فيه المريض لعلاجات تدوم 18 يوماً

ويقول سنايدر: بقدر ما تبذل من مجهود في هذا المجال، بقدر ما تدرك أنك تستطيع أن تفعل المزيد . وأن قدراً كبيراً من التعافي يكمن في تفهمك لإمكانية عدم تلاشي الألم كلية، ولكن بوسعك أن تفعل كل شيء يمكنك أن تتحكم به لكي تتمكن من تحمل الألم وتأسيس حياة تتأقلم مع وجود الألم أو عدم وجوده

ويعتقد أغلبية الناس الذين يعانون من ألم مزمن أن مقدراتهم في مواجهة الألم محدودة، ولذلك يفقدون الأمل بآفاق ومستقبل حياتهم

إن الانفتاح على أشياء ووسائل جديدة هو محور استراتيجية دروس ومحاضرات شاعد نفسك التي تديرها مؤسسة أبحاث إلتهابات المفاصل، وهي أقتبستها من برنامج طورته جامعة ستانفورد لمساعدة المرضى على السيطرة على أنماط كثيرة من الألم المزمن . وفي هذا البرنامج يتعلم المشاركون كيف يمكنهم بناء برنامج تدريبي بأنفسهم مثل السيطرة على الإرهاق والقلق بصورة أفضل، وتنويرهم بوسائل العلاج والطبابة والتغذية، وكذلك ابتداء وسائل للتعامل مع الغضب، . الخوف، الإحباط والكآبة التي قد تترافق مع الألم المزمن

وتقول فيكتوريا سالي منسقة التعليم في فرع المؤسسة في يوتاه وأيداهو: هذا النمط من التعليم والتدريب يمكن أن يقلل %أعراض إلتهاب المفاصل بما يصل ل 30 .

المتتمات الغذائية

يرى الخبراء أن البدائل والمتتمات الغذائية يمكن أن تضاف لقائمة طرق ووسائل مقاومة الألم المزمن، ولكن ينبغي اختيارها بعناية وأن تكون ذات نوعية جيدة – مثل الجوندروتين والغلوكوزامين – واستخدام البدائل والمتتمات الغذائية، الغرض منه ليس فقط تخفيف إلتهاب آلام المفاصل، بل لتحسين حالة المفاصل نفسها

ويرى الخبير ثيودزاكيس أن كثيراً من هذه المتتمات والبدائل، أكثر أمناً من أدوية مقاومة الإلتهاب التي تستخدم على نطاق طبي واسع .

ويبيدي ثيودزاكيس إعجابه بالمتتمات الغذائية التي تصنع من ثمرة الأفوكادو أو من زيت الصويا والتي يستخدم بعضها كأدوية في فرنسا، لكنه يحذر من تركيز الناس في أحيان كثيرة على علاج قد لا يكون ملائماً في وقت معين

ويرى أننا بحاجة للتركيز على وسيلة العلاج والمتتمات الغذائية التي ندرك أنها ذات جدوى، والتي تتضمن علاجات . تبث نجاحها من خلال دراسات معتمدة أجريت في دول أخرى



ويقول ثيودزاكيس إن 90% من منتجات المتتمات الغذائية رديئة، ويطالب بالتركيز على المتتمات التي تصنع في مصانع تنتج الأدوية الخفيفة كعقاقير معالجة الصداع والزكام والاحتقان . . إلخ، والتي يتم فحص واختبار كل حزمة إنتاجية فيها

وفي كل الحالات، ينبغي استخدام الجرعات ونسب التركيز بدقة لكي تكون ناجعة وفعالة، مع الحرص على اتباع جميع التعليمات .

الرياضة بحرص

يرى الخبراء أن الرياضة مفيدة للغاية في معظم الآلام المزمنة، على الرغم من أن كثيراً من المرضى يقاومونها في البداية لأن الحركة قد تؤلمهم، ولكن بقدر ما يزيد المريض ممارسته للرياضة – مع الحرص على ممارستها بطريقة صحيحة – لتجنب تفاقم علته – بقدر ما تكون استجابة الجسد أفضل

ويقول ويبستر: على الجميع أن يسعى إلى بذل أقصى ما يمكنهم، منوهاً إلى نسبية المقدرة على بذل الجهد، إذ يمكن لبعض المرضى أن يصعدوا من وتيرة ممارستهم لرياضة المشي حتى يصلوا لمرحلة يتمكنوا فيها من السير 3 أميال يومياً، وبالنسبة لآخرين يعد مجرد تمكنهم من الجلوس على طاولة العشاء لتناول الطعام مع الأسرة، نجاحاً هائلاً

ويقول ثيودزاكيس إن كل حركة تتسم بقالب أو هيئة معينة ودقيقة، وقد تؤدي الحركة غير السوية لتمزق غضروف وآلام، وقد يحتاج المرضى لوصفة طبية لكيفية ممارستهم للرياضة، ولمدرب واختصاصي في وظائف الأعضاء، واختصاصي في الطب الطبيعي، ولخبير في المعالجة اليدوية في بعض الأحيان، كما يحتاج المرضى أيضاً لتدريب

. حول طبيعة الحركة حتى يتسنى لهم تحسين ميكانيزماتهم البيولوجية

التغذية الصحية ووسائل أخرى

يرى الخبراء أن التغذية الصحية السليمة تسهم – ليس فقط في امداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية والحيوية – بل في ضبط الوزن أيضاً، فالوزن عامل مهم في كثير من الأمراض المؤلمة، فالبدناء، على سبيل المثال، يصابون بالتهاب الأصابع أكثر من النحفاء، وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكري ومهدين أكثر من غيرهم للإصابة بالتهاب عصبى، والقائمة تطول

يقول ويبستر إن أي شخص لديه ألم مزمن يمكنه أن يحصل على الأقل على بعض الراحة، باتباعه لمنهجيات ووسائل متعددة، ويضيف: قد نحتاج لتنسيق العناصر النفسية والدوائية والبدنية في معالجتها للمشكلات الأكثر حدة وصعوبة

وقد يصف الأطباء علاجاً بدنياً فيزيائياً أو برنامجاً رياضياً – كالعلاج المائي ممارسة أنواع من العلاجات المائية والسباحة الخفيفة – ويقول الخبير غاردنر الذي يبدي إعجابه بهذه الطريقة: بعض المرضى يحتاجون لمساعدة من خبير في المعالجة النفسية السلوكية، ليس لأنهم مصابون بمرض نفسي، ولكن بسبب تأثير الألم الهائل على كل مناح الحياة، والمرضى الذين يعانون من ألم مزمن بحاجة للتدرب على كيفية التعامل مع هذا الأمر ووضعهم في حساباتهم حتى لا يغرقهم الألم النفسي

. وينبغي على المرضى أن يدركوا أن أعراض المرض قد لا تتماشى مع أطواره

COX 2 ويقول ثيوداكيس إن التهاب المفاصل على سبيل المثال، يمكن إيقاف آلامه باستخدام عقاقير كوكس 2 الشائعة مثل فيديكس بيد أن تدهور حالة الغضروف ستتواصل، والعكس صحيح، فبإمكانك أن تسعف الغضروف في الوقت ذاته الذي تستمر فيه الآلام معك، وهذا يحدث أحياناً مع الفلوكوزامين، إذ يمكنك ألا تشعر براحة ملموسة من الألم، وفي الوقت نفسه تظهر صور الأشعة أن حالة المفصل تتحسن – من الناحية الطبية الإحصائية – تحسناً ملموساً

تأثير التأمين الصحي

. يقول ويبستر وبروك إن التأمين الطبي يعد قضية شائكة أخرى من اشكالات الألم المزمن

ويضيف لين ويبستر قائلاً: إذا لم تظهر صور الأشعة مصدر الألم بدقة، تصنف الحالة كقضية تتعلق بتصرفات وأفعال . ونفسيات المريض وترفض أو على الأقل تخفف وتنتقص قيمتها، وقد لا يغطي التأمين بعض العلاجات المكتملة

ويقول ويبستر: هنالك عدم تقدير أو استخفاف بالألم . توجد خيارات علاجية إذا اتسم الناس بالمتابعة، وفي الوقت ذاته، لابد من الاقرار بأن العلاجات ليست كلها ناجحة، وثمة مخاطر تشوب كل أطوار العلاجات، والمسكنات الخفيفة كالأسبرين والبنيدول وأدوية الزكام . إلخ يمكن أن تكون خطرة أو تحيط بها احتمالات إيذاء وضرر بالصحة، ولكن ثمة أخبار جيدة إذ توجد منتجات وعقاقير صيدلانية في طور التصنيع وستكون متوافرة في الأعوام القليلة المقبلة

نصائح لتخفيف الآلام

مع تزايد الاهتمام بالعمل والرياضة في عصرنا هذا، أصبحنا نمضي أوقاتاً كثيرة في الركض وصالات الجمنازيوم والسباحة وما إلى ذلك، وأحياناً نعود من عملنا الأساسي لنجد أعمالاً أخرى في انتظارنا في المنزل مثل النظافة والترتيب والعناية بشؤون المنزل . . إلخ، وبازدياد نشاطنا البدني تفاجئنا آلام وإلتهابات المفاصل بسببها المتمثلة ومع ذلك يقول الخبراء إن النشاط البدني ذاته هو حجر الزاوية في Myalgia أساساً في آلام العضلات ال ميالغيا . تخفيف الألم .



وبغض النظر عما إذا كنت تعاني من ألم عضلي في العنق، أو متاعب في أسفل الظهر، أم تيبس في الركبة، أو إلتهاب وآلام وخدر في الكتف، نقدم لك تالياً بعض المبادئ والأسس العامة التي تعينك على تسكين وإخماد الآلام الحادة: والحيلولة دون عودتها ثانية

1- كن مفعماً بالحركة والنشاط

. النشاط البدني يعد على نطاق واسع أفضل مسكن طبيعي للألم وواقى من إلتهاب المفاصل

وبغض النظر عن موضع – أو كيفية – حدوث آلامك فأنتك تستطيع عبر الحركة والرشاقة، طرد هذه الآلام من جسدك . قبل أن تسجنك فيه

ويمكنك أن تجرب الانخراط في حلقات رياضة اليوغا، والانتظام في جلسات تدليك علاجية عبر مدرب أو خبير مؤهل، وممارسة السباحة، أو رياضة ال تاي شي أو التدرّب مع ممرّن شخصي، وبالطبع هنالك أيضاً صالة الجمنازيوم، أو يمكنك ممارسة تدريبات رياضية تتّبع فيها برامج وحركات رياضية مسجلة على أقراص ممغنطة أو متوافرة على الإنترنت .

2- اتبع مبادئ اللياقة البدنية المدمجة الصحية

إذا كنت تعتزم الانخراط في جمنازيوم أو ممارسة الركض للسيطرة على الألم المتكرر، توجد أسس جوهرية لتمارين اللياقة البدنية، لابد أن تدركها، فبالنسبة مثلاً لتمارين الأيروبيك التي تشمل كل شيء من العدو إلى الرياضة على أنغام الموسيقى، اسعى دائماً لإبقاء إيقاعك في حالة مريحة، فإذا ساء الألم خفف تدريباتك أو توقف عنها، فالهدف الأساس هو بذل جهد ملائم وعقلاني للوصول لغاية صحية وبدنية، دون الحاجة لإيذاء نفسك

وعند الحديث عن تمارين القوة والتحمل، ينصحك الخبراء بالتركيز على التوازن، فأنت بحاجة لتمارين كل مجموعة عضلية من العضلات التي تعد مصدر آلامك وتلك التي تكون حالتها جيدة

. ابدأ بحمل وزن مريح وبعده من التكرارات، ثم زد الوزن وتكرار الحمل ببطء

بالنسبة لتمارين الإحماء والتمدد، أو الاستطالة، والاسترخاء، أجري عملية الاستطالة أو التمدطي – لمدة 15 ل 30 ثانية . . ولا تنسى أن تتنفس بصورة طبيعية حينما تجري عملية الاستطالة

وفي ما يتعلق بوتيرة الرياضة، ينصح الخبراء بممارسة شكل من أشكال التمرينات لمدة 3 إلى 4 أيام في الأسبوع لتحسين صحة القلب واللياقة العضلية الهيكلية .

. وإذا كنت تتبع نظاماً يهدف لانقاص وزنك، فمن الأفضل إضافة يوم آخر لأيام التمارين

اختر مادة ساخنة أو باردة -3

هل تجد أن مادة ساخنة يمكن أن ترخي عضلاتك المشدودة أو أن مادة باردة يمكن أن تساعد على تخفيف الازعاج الناجم عن الألم؟

هناك متحمسون لكلا الطريقتين، وعليك اختيار ما يناسبك منهما والتي تقدم لك نفعاً أكثر من غيرها بحسب مكان الألم . وسببه

وفي أي من الحالتين يمكن استخدام قطعة قماش ناعمة أو منشفة لتفصل بين قطع الثلج وجلدك . وأن تطبيق أي من الطريقتين لمدة 15 - 20 دقيقة في كل مرة يجب أن يؤدي الغرض منها

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024