

کد سند: PePa01/a
تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۱۰/۲۵
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱

بدن درد

آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان امام سجاد(ع)

* رژیم غذایی سالم: در رژیم غذایی تان حتما از کلسیم و انواع ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید. میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی تان بگنجانید و از مصرف مشروبات الکلی و دخانیات خودداری کنید.

* پیاده روی: بسیاری از دردهای عضلانی به این دلیل رخ می دهد که فعالیت جسمی منظمی نداریم. گاهی هیچ تحرکی نداریم و گاهی به شدت فعالیت می کنیم. اما اگر هر روز به مدت نیم ساعت پیاده روی کنیم می توانیم از بدن درد مصون بمانیم.

* دمای بدنتان را با گرم شدن و سرد شدن هوا تنظیم کنید: اگر در سرما لباس کم بپوشید و در معرض باد قرار بگیرید دچار بدن درد می شوید.



آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷
سایت بیمارستان:
<http://sajjadhospital.com/>

• نوشیدن آب: در طول روز حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید تا سموم بدن دفع شود و بدن درد به حداقل برسد.



درمان دارویی:

مصرف داروهای ضد درد، ضدالتهاب و کورتون تجویز شده توسط پزشک

نکته: اگر فردی دردهای مکرر یا مداوم بدن را با علائم شدیدتری تجربه کند باید برای تشخیص و درمان به موقع به پزشک مراجعه کند.

راه های پیشگیری:

* استراحت: در حین انجام فعالیت های بدنی، گاهی چند دقیقه به عضله تان استراحت دهید. قبل ورزش گرم کنید و بعد ورزش سرد کنید. در شبانه روز حداقل ۸ ساعت خواب کافی باشید.

بدن درد

تعریف: بدن درد یا درد عضلانی نشانه رایج بسیاری از بیماری‌هاست. بدن درد به معنای خستگی و کوفتگی تمام عضلات بدن است.

علل بدن درد:

- * **تصلب شرایین:** اگر بازوها، پاها یا هردوی آنها درد دارند، ممکن است به این دلیل باشد که عضلاتتان خون کافی دریافت نمی‌کنند.
- * **کم کاری تیروئید:** اگر غده تیروئید کم کار شود، می‌تواند باعث ایجاد دردهای عضلانی و مفصلی و همچنین تورم و حساسیت شود.
- * **آنفلوانزا یا سایر عفونت‌ها:** وقتی ویروس وارد بدن می‌شود میتواند باعث دردهای عضلانی شود. داروها: گاهی اوقات مصرف بعضی داروها میتواند منجر به ایجاد بدن درد شود.
- * **سندرم خستگی مزمن:** این سندرم باعث یک نوع خستگی مفرط می‌شود که استراحت باعث بهتر شدن آن نمی‌شود.
- * **کم خونی:** در کم خونی، بافت‌های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و در نتیجه، بسیاری از قسمت‌های بدن درد می‌گیرد.
- * **کرونا:** درد عضلانی ناشی از کرونا در اثر آسیب به فیبرهای ماهیچه‌ای توسط خود ویروس ایجاد می‌شود. درد عضلانی کرونا معمولاً با حساسیت به لمس همراه است یا وقتی عضله حرکت می‌کند درد در آن احساس می‌شود. اما بدن دردهایی که به علت‌های دیگر ایجاد شده‌اند، در یک عضله خاص متمرکز هستند و مدام درد می‌کند.

- * **کم آبی:** کم آبی باعث می‌شود که عضلات به سختی کار کنند و شما را دچار گرفتگی و کرامپ‌های عضلانی کنند.
- * فعالیت ورزشی و تمرین‌های سخت بدنی
- * کم خوابی
- * استرس
- * کمبود ویتامین

علل همراه بدن درد:

- رنگ پریدگی
- احساس ضعف
- تب و لرز
- تنگی نفس
- صدا دادن استخوان در هنگام راه رفتن
- نامنظم شدن خواب
- کبودی و ورم در بافت
- سرد شدن دست و پا
- احساس درد و کوفتگی در یک یا چند عضو



درمان غیر دارویی:

- **حمام آب گرم:** حمام آب گرم نقش بسیار مهمی را در تسکین درد عضلات و کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا ایفا می‌کند.



- **کمپرس یخ:** کمپرس یخ فعالیت عصبی بدن را به طور موقت کاهش می‌دهد و باعث کاهش بدن درد می‌شود. تنها کافی است که کمپرس یخ را روی قسمت‌های دردناک بدنتان قرار دهید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی آن قسمت بگذارید و ۲ تا ۳ بار در روز این کار را تکرار کنید.

