

چه زمانی درد عضلانی را جدی بگیریم؟

اختلالات هورمونی، افسردگی، مصرف برخی داروها و ... می‌تواند زمینه درد ماهیچه‌ای را فراهم کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دردهای ماهیچه‌ای یکی از مشکلات سلامت رایج است که در بیشتر موارد نگران کننده نیست. این دردها در بیشتر موارد پاسخ طبیعی بدن به فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول است. وقتی ماهیچه‌ها بیشتر از میزانی که به آن عادت دارند فعالیت کنند یک ماده شیمیایی به نام اسید لاکتیک در آن‌ها تولید می‌شود. تولید این اسید عامل ایجاد دردی است که معمولا یک یا دو روز ادامه می‌یابد، اما گاهی هم ضعف ماهیچه‌ها علامت یک مشکل سلامت جدی‌تر مانند اختلالات هورمونی، عفونت‌ها یا حتی بیماری لایم است. اگر درد عضلانی با گذشت زمان بدتر شود یا بیشتر از دو هفته ادامه یابد، باید علامت یک مشکل در نظر گرفته شود. همچنین اگر دردهای ماهیچه‌ای به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیل مشخصی بروز کند یا کیفیت غیرعادی داشته باشد باید توسط پزشک معاینه شود. در ادامه با هفت مشکل سلامت که می‌تواند باعث دردهای مداوم عضلانی شود آشنا می‌شوید.

رابدومیولیز

گاهی انجام ورزش‌های شدید می‌تواند منجر به عارضه خطرناکی به نام رابدومیولیز شود. در این عارضه که شامل آسیب و تخریب عضلات اسکلتی است محتویات سلول‌های عضلانی اسکلتی تخریب شده وارد خون می‌شود. در صورت تخریب سریع این سلول‌ها، یک ماده شیمیایی به نام میوگلوبین آزاد و وارد خون می‌شود که آثار سمی بر کلیه دارد و حتی می‌تواند موجب نارسایی کلیوی شود. افرادی که از رابدومیولیز رنج می‌برند دردهای مکرر عضلانی را به ویژه در پشت، ران‌ها و شانه‌ها تجربه می‌کنند. عوارض دارویی، اختلالات متابولیک، فعالیت ورزشی شدید، تشنج و عفونت‌هایی مانند آنفلوآنزا از عوامل ایجاد رابدومیولیز است.

اختلالات هورمونی

تیروئید کم‌کار و پرکار هر دو می‌تواند فرد را به سمت گرفتگی عضلات سوق دهد. بیماری آدیسون هم که در آن غده فوق کلیه نمی‌تواند هورمون‌های خود را به مقدار کافی تولید کند عامل ایجاد دردهای عضلانی است. این اختلالات با علائم مختلفی از تغییرات رفتاری و تحریک‌پذیری گرفته تا خشکی پوست، ریزش مو و افزایش یا کاهش ناگهانی وزن همراه است.

فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یک سندروم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است که با دردهای مزمن در سطح گسترده، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود و علت آن هنوز ناشناخته است. احتمال وقوع درد در نقاطی از بافت نرم، مانند ماهیچه‌ها بیشتر از دیگر نواحی است. سایر علائم بیولوژیکی و روانی فیبرومیالژیا سردرد، افسردگی و اضطراب، مه مغزی و مشکل در تمرکز است.

افسردگی

شاید باور نکنید که یک مشکل سلامت روان مانند افسردگی بتواند دارای علائم جسمی مانند دردهای عضلانی باشد، اما دردهای عضلانی و مفصلی از علائم کاملاً شایع افسردگی هستند و گاهی افرادی که به دلیل دردهای عضلانی به پزشک مراجعه می‌کنند در نهایت با تشخیص افسردگی مواجه می‌شوند.

داروها

درد عضلات ممکن است عارضه جانبی مصرف برخی داروها از جمله استاتین‌ها که برای کاهش سطح کلسترول مصرف می‌شوند باشد. در بیشتر موارد، این عارضه جانبی معمولا در شش ماه اول پس از شروع مصرف دارو ظاهر نمی‌شود. قطع ناگهانی مصرف داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است منجر به دردهای عضلانی شود که معمولا طی چند هفته برطرف می‌شود. اگر هنگام مصرف هر دارویی درد عضلانی را تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا با پیشنهاد گزینه‌های دیگر یا تنظیم دوز دارو عوارض جانبی منفی به حداقل برسد.

عفونت‌ها

وجود عفونت در جایی از بدن از دیگر عوامل دردهای عضلانی است. جدا از عفونت‌های ویروسی و باکتریایی مانند لایم، آنفلوآنزا و مانند آن، عفونت‌های انگلی مانند تریشینوز یا توکسوپلاسموز نیز می‌تواند خود را با دردهای عضلانی نشان دهد.

یک عفونت باکتریایی نادر به نام پیومیوزیت هم منجر به تشکیل آبسه‌های چرکی در عضله می‌شود و با درد عضلانی همراه است. این شرایط نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارد؛ بنابراین هیچ گاه درد عضلانی مداوم را که با علائم دیگری مانند تب، قرمزی و تورم همراه است نادیده نگیرید.

آرتروز

ما معمولا آرتروز را با مفاصل دردناک و سفت مرتبط می‌دانیم، اما مشخص شده است که آرتريت روماتوئید می‌تواند درد و اسپاسم عضلات را هم به همراه داشته باشد. از آن جا که عضلات و مفاصل به هم پیوسته هستند، ممکن است التهاب و درد مفاصل روی عضلات نیز تأثیر بگذارد یا درد و گرفتگی ماهیچه عامل تشدید درد مفاصل باشد. ماساژ دادن و استفاده از کمپرس سرد یا گرم روی ناحیه درد می‌تواند تا حدی باعث تسکین درد عضلات شود.

منبع: روزنامه خراسان