

ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਦਰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ, ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਸਧਾਰਨ “ਨੁਕਸਾਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟਰ” ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਲੰਮਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ: ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਸਥੂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ: **ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**। ਇਹ ਪੰਨਾ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਲੰਮਾ ਕਿਉਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਮਾਪਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਵਾਂਗ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਏ ਸੰਕੇਤ, ਹਾਂ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਲਾਤ, ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਾਤ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਰੱਖਿਆ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਸੱਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਵੇ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ ਬਨਾਮ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ

- **ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ (acute pain)** ਆਮ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹੈ: ਇਹ ਸੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ (chronic pain)** ਉਹ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕਸਰ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਦ ਅਸਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਕੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜ ਕੇ।

ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।** ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ “ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ” ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਡਰ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਸਮਝਣਾ (catastrophising) ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸੰਭਾਲਣਾ (pacing)।** ਹੌਲੀ, ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਲੰਮਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਨੀਂਦ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ।** ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ, ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸਾਰੇ ਦਰਦ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਸਹੀ ਦਰਦ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ।** ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੋਰਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ (opioids, ਅਫ਼ੀਮ ਵਰਗੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਨਾਲੋਂ ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਮਾ ਕਿਉਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਰਦ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਿਵੇਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਨੋਸੀਸੈਪਟਰ (nociceptors) ਨਾਮ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਨਸਾਂ (nerve) ਦੇ ਸਿਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ, ਗਰਮੀ, ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ। ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ (fibres) ਰਾਹੀਂ ਸੰਕੇਤ ਉੱਪਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼, ਪਰਤ ਨਾਲ ਢਕੀਆਂ **A-delta ਤੰਦਾਂ** ਤਿੱਖੀ, ਇਕਦਮ “ਹਾਏ” ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ; ਹੌਲੀ, ਨੰਗੀਆਂ **C ਤੰਦਾਂ** ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮੱਠਾ ਦਰਦ (ਤਿੱਖਾ ਨਹੀਂ, ਦੁਖਣ ਵਾਲਾ), ਟੀਸ ਵਾਲਾ, ਟਿਕਿਆ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ (spinal cord) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਟਾਇਆ-ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਕੋਈ ਇੱਕ “ਦਰਦ ਕੇਂਦਰ” ਨਹੀਂ ਹੈ; ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਦਰਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਗੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਇੱਕ **ਗੇਟ (gate, ਫਾਟਕ)** ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਦ ਲਈ “ਗੇਟ ਬੰਦ” ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਮਲਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ TENS ਮਸ਼ੀਨ (ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਹਲਕਾ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ, ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ (**ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਟਰੋਲ, descending modulation**)। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਅਸਲ ਵਿਧੀ ਹੈ: ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਜੋ ਮੈਚ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਸਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਹਤ। ਗੇਟ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਸਲ ਕੰਮਕਾਜ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ (PERIPHERAL) ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ (CENTRAL) ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

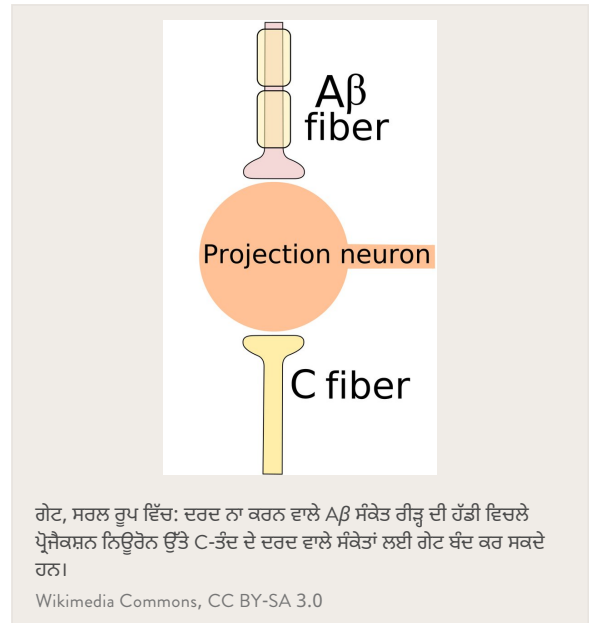
ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਸਟਮ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:

- **ਬਾਹਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (peripheral sensitisation):** ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਨੋਸੀਸੈਪਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦੀ ਹੈ (ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਹਾਉਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੁਭਦਾ ਹੈ)।
- **ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (central sensitisation):** ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ **ਹਾਈਪਰਐਲਜੀਸੀਆ (hyperalgesia)** (ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ **ਐਲੋਡੀਨੀਆ (allodynia)** (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਹਲਕੀ ਛੋਹ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ, ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸੱਟ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ: ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਤੇ ਨੋਸੀਪਲਾਸਟਿਕ ਦਰਦ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ “ਚਾਲੂ” ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਦ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਸ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ **ਨੋਸੀਪਲਾਸਟਿਕ ਦਰਦ (nociceptive pain)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਇਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਧੀ ਹੈ)। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਤੇਜ਼, ਅਸਲੀ, ਕੰਮਕਾਜ ਰੋਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਜਦਕਿ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦਰਦ ਨੂੰ “ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਹਿਮ” ਕਹਿ ਕੇ ਟਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਸਲੀ, ਮਾਪੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ: ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਨੁਕਸਾਨ ਲੱਭਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ। ਫਾਈਬ੍ਰੋਮਾਇਐਲਜੀਆ (fibromyalgia, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਲੰਮਾ ਦਰਦ) ਵਰਗੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੰਮਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।



ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਤੇਜ਼, ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਟੌਲਰੈਂਸ (tolerance)** ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਉਹੀ ਅਸਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ) ਅਤੇ, ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, **ਓਪੀਓਇਡ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਾਈਪਰਐਲਜੀਸੀਆ (opioid-induced hyperalgesia)**: ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਏ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਈ ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਦਵਾਈਆਂ।

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸੰਭਾਲਣਾ** ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਡਰ ਕਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਆਰਾਮ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਨੀਂਦ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ** ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਦਤ ਘਟਾਉਣਾ** ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਯੋਗ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਸਹੀ ਦਰਦ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ**: ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ; ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕਸਰਤ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ)।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ

- **ਨਸਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ** — ਉਹ ਤਾਰਾਂ ਜੋ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਨਸਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** — ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਏ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- **ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ** — ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ