

# 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 ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ “ਨੁਕਸਾਨ ਮੀਟਰ” ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਖੁਦ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਕੈਨ ‘ਤੇ ਮਿਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਟਿਸੂਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਸ ਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ: **ਦਰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**। ਇਹ ਪੰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਥਰਮੀਟਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਂਗ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਪੁਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਆਉਟਪੁਟ ਹੈ: ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ, ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਦਰਭ, ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ, ਮੂਡ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਜੋ ਚੋਟ ਭਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਚੋਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਦਰਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਲ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ‘ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

## ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਬਨਾਮ ਦਰਘਕਾਲੀਨ ਦਰਦ

- **ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਦਰਦ** ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਲਾਰਮ ਹੈ: ਇਹ ਚੋਟ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਅਨੁਪਾਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਰਪਾਈ ਹੋਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **ਦਰਘਕਾਲੀਨ ਦਰਦ** ਉਹ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਰਪਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕਸਰ ਜਾਰੀ ਟਿਸੂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਦ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੱਖਰਾਪਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚੋਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਕੇ।

## ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

- ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।** ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ “ਦਰਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਡਰ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਸੁਪਨੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ।** ਹਲਕੀ, ਧੀਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਵੱਧ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣਾ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਤਣਾਅ।** ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ, ਘੱਟ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸਾਰੇ ਦਰਦ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਹੀ ਦਰਦ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ।** ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਰਸਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਰਕਆਊਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਓਪੀਓਇਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਭਾਗ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

### ਦਰਦ ਸੰਕੇਤ ਕਿਵੇਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

**ਨੋਸੀਸੈਪਟਰਸ** (nociceptors) ਨਾਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ: ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ, ਗਰਮੀ, ਜਾਂ ਘਾਵ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਗਏ ਰਸਾਇਣ। ਇਹ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ (fibres) ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼, ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ **ਏ-ਡੈਲਟਾ ਰੇਸ਼ੇ** (A-delta fibres) ਤਿੱਖੇ, ਤੁਰੰਤ “ਓਊਚ” ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਧੀਮੇ, ਨੰਗੇ **ਸੀ ਰੇਸ਼ੇ** (C fibres) ਉਹ ਭਾਰੀ, ਦਰਦਨਾਕ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (spinal cord) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਇੱਕ “ਦਰਦ ਕੇਂਦਰ” ਨਹੀਂ ਹੈ; ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ। ਇਸ ਲਈ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

### ਗੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ

ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਇੱਕ **ਗੇਟ** ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਦਰਦਨਾਕ ਇਨਪੁਟ ਦਰਦ ‘ਤੇ “ਗੇਟ ਬੰਦ” ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਠੋਕ ਲੱਗਣ ‘ਤੇ ਰਗੜਨ ਜਾਂ TENS ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ (**ਡਿਸੈਂਡਿੰਗ ਮੋਡੂਲੇਸ਼ਨ**)। ਇਹ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਸਲ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਹੈ: ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਆਈ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦੀ ਮਿਲਣ ‘ਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣਾ। ਗੇਟ ਕੋਈ ਰੂਪਕ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

## ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸੈਂਸੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

ਚੌਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਸਟਮ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੇਨ (gain) ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ:

- **ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਸੈਂਸੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:** ਚੌਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡੇ ਗਏ ਰਸਾਇਣ ਸਥਾਨਕ ਨੋਸੀਸੈਪਟਰਾਂ (nociceptors) ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੁਖਦਾਈ ਥਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁੱਜੀ ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ 'ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ)।
- **ਕੇਂਦਰੀ ਸੈਂਸੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:** ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਖੁਦ ਵਧੇਰੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ **ਹਾਈਪਰਾਲਜੀਜ਼ੀਆ** (hyperalgesia) (ਦਰਦਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ **ਅਲੋਡੀਨੀਆ** (allodynia) (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹਲਕੀ ਛੂਹ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ, ਦਰਦਨਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਚੌਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਚੋਟ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਦਾ ਹੈ: ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਅਤੇ ਨੋਸੀਪਲੈਸਟਿਕ ਦਰਦ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (nervous system) ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ "ਚਾਲੂ" ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਦਰਦ, ਨਾ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਸੀ ਚੋਟ ਕਾਰਨ, ਨੂੰ **ਨੋਸੀਪਲੈਸਟਿਕ ਦਰਦ** (nociceptive pain) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ)। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਸੁਲਝੀ ਹੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਭਾਰੀ, ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਅੰਗ-ਸਥਗਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਜਿਸਦੀ ਤਸਵੀਰਾਂ (imaging) ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਦਰਦ ਨੂੰ "ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ" ਮੰਨ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਦਲਾਅ ਅਸਲ ਹਨ, ਮਾਪਣਯੋਗ ਨਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹੋਰ ਬਣਾਵਟੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। ਫਾਈਬ੍ਰੋਮਾਇਲੀਗੀਆ (fibromyalgia) ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਹੱਡੀ ਦਰਦ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਾਤਰ ਕਾਇਮ ਦਰਦ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਓਪੀਓਇਡਸ (Opioids) ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਤਾਤਕਾਲਿਕ ਦਰਦ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਾਇਮ ਦਰਦ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ** (tolerance - ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ) ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, **ਓਪੀਓਇਡ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਾਈਪਰਾਲਜੀਜ਼ੀਆ** (opioid-induced hyperalgesia): ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਇਮ ਦਰਦ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਔਜ਼ਾਰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਕਸਰਤ, ਸੁੱਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਰਵ-ਲੱਕਸ਼ਿਤ (ਓਪੀਓਇਡ-ਰਹਿਤ) ਦਵਾਈਆਂ।

## ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

- **ਡਿਗਰੀਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ** ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਡਰ ਨਾਲ ਭੱਜਣਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੌਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਖਰਾਬ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ** ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸਹੀ ਦਰਦ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ:** ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰਲ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ; ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਕਾਊ, ਮਾਨਸਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਟਾਰਗੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਓਪੀਓਇਡਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ)।

## ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ

---

- [ਨਰਵ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ](#) — ਜੇ ਦਰਦ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਾਰਬੰਦੀ ਹੈ
- [ਨਰਵ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ](#) — ਨਰਵ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- [ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਅਤੇ ਓਪੀਓਇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) — ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਸਥਾਈ ਦਰਦ ਨਿਯੰਤਰਣ