

سيكولوجية الألم

الثلاثاء، يونيو 24، 2014 17:06:26



الاثنين 23 يونيو، 2014 1:34

سيكولوجية الألم

0

لقد شهدت دولة الإمارات العربية المتحدة عدداً متزايداً من المرضى الذين يعانون من حالات الألم المزمن، وخاصةً آلام أسفل الظهر، خلال السنوات الأخيرة. الألم المزمن هو واحد من الأسباب الأكثر شيوعاً لزيارات الرعاية الطبية الأولية، ويمكن أن يؤثر على ما يصل إلى 80 في المئة من البالغين في مرحلة ما في الحياة. من الأسباب الأكثر شيوعاً للألم المزمن هي آلام العضلات والعظام (آلام أسفل الظهر)، والصداع وآلام الأعصاب الناتج عن تقدم الحالة في مرض السكري. أظهرت دراسة حديثة نشرتها جمعية علم النفس الأمريكية أنه عندما يتعلق الأمر بالألم المزمن، التداخلات النفسية في كثير من الأحيان تقدم المزيد من الراحة والتسكين بالمقارنة بالأدوية الموصوفة أو الجراحة دون التعرض لخطر الآثار الجانبية، ولكنها تُستخدم أقل كثيراً بالمقارنة بالعلاجات الطبية التقليدية. وكشفت دراسة منفصلة في الإمارات العربية المتحدة أن آلام الأعصاب هي العامل الرئيسي المُسبب للألم أسفل الظهر المزمنة في منطقة الخليج.



تُظهر الدراسات أن الأساليب الطبية التقليدية التي تستخدم العقاقير المضادة للإلتهابات غير الستيرويدية (المُسكنات) ليست كافية في العديد من سيناريوهات الألم المُزمن، في حين أن مضادات الاكتئاب ومضادات الصرع (أدوية علاج ومنع نوبات الصرع) يمكن أن يكون لها آثار ملحوظة على العديد من أشكال آلام العظام المزمنة وآلام المفاصل. دكتورة يوتا ماركواردت طبيبة المخ والأعصاب في المركز الألماني للعلوم العصبية تقول: "نحن هنا في دولة الإمارات العربية المتحدة نرى المرضى الذين يعانون من الألم المزمن يومياً. ويتم علاج العديد منهم بواسطة المُسكنات مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين لسنوات ولكن بشكل غير مُرضٍ. وعلاوةً على ذلك هذه الأدوية يمكن أن يكون لها آثار جانبية خطيرة، مثل نزيف الجهاز الهضمي أو أحياناً الألم". "بعد سنوات من المعاناة والكثير من العلاجات، هؤلاء المرضى سعداء جداً لإيجاد علاج جديد بديل يزيل الألامهم". تقول ماركواردت للكثير من المرضى أن هذا أسلوب جديد وهو أن يتم علاجهم من الألم المزمن من قبل طبيب مخ وأعصاب لكنهم سعداء لأنه أصبح بإمكانهم العثور على الراحة من الألم. وتقول "للأسف هناك العديد من الخيارات العلاجية التي لا يعرفها المرضى في الغالب".

كريستينا بورمايستر، وهي مستشارة نفسية في المركز الألماني للعلوم العصبية تضيف: "أي مريض يعاني من أمراض مُزمنة أو حادة يمكن أن يستفيد من العلاج النفسي، وخاصةً المرضى الذين يعانون من الألم. لقد تم التقليل من شأن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لفترة طويلة ولكن كما تثبت الدراسات الجديدة، فهو فعال للغاية. وفي بعض الحالات يكون أكثر فعالية من الدواء، مع آثار جانبية أقل".