



বোঝাপড়া অবিরাম ব্যথা

ভলিউম ডাউন কিভাবে

অবিরাম ব্যথা উপর

ভূমিকা

আমরা গত কয়েক বছরে ব্যথা সম্পর্কে অনেক কিছু শিখেছি। এই জ্ঞানের কিছু খুবই নতুন এবং সাধারণভাবে পরিচিত নয়। এই পুস্তিকা কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরিচয় করিয়ে দেয়

জানেন যে ব্যথা কীভাবে কাজ করে তা বোঝা ব্যথায়ুক্ত লোকদের জন্য সহায়ক।

এই পুস্তিকাটির শেষে আরও তথ্যের জন্য দরকারী সংস্থানগুলির একটি তালিকা রয়েছে।

একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে দেখা করাও একটি ভাল ধারণা যিনি আপনাকে এই তথ্যটি আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত করতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি কিছু নোট বা আন্ডারলাইন করতে পারেন যে বিষয়ে আপনি কথা বলতে চান।

বিষয়বস্তু

তীব্র বা ক্রমাগত ব্যথা	2
ব্যথা কিভাবে কাজ করে?.....	4
কেন ব্যথা থেকে যায়	6
মস্তিষ্কের পরিবর্তন	8
সারাজীবনের কারণগুলি ব্যথাকে প্রভাবিত করে.....	10
ক্রমাগত ব্যথার উপর ভলিউম কমানো	12
ভলিউম কমানোর জন্য ব্যবহারিক টিপস	14
মনে রাখার জন্য পয়েন্ট	19
তথ্যসূত্র	20

তীব্র বা অবিরাম ব্যথা

তীব্র মধ্যে একটি বড় পার্থক্য আছে

তারা একই অনুভব করতে পারে।

তীব্র ব্যথা স্বল্পমেয়াদী এবং ক্ষতি বা সম্ভাব্য সাথে আরও বেশি যুক্ত হতে থাকে

আপনি আপনার পায়ের গোড়ালি মচকে গেলে সম্ভবত আপনি ক্ষত এবং ফুলে যাওয়ার সাথে যুক্ত ব্যথা অনুভব করবেন। এটি তীব্র ব্যথা। সাধারণত এটি আপনার শরীর নিরাময়ের সাথে সাথে স্থির হয়ে যাবে কারণ আক্রান্ত অংশটির আর সুরক্ষার প্রয়োজন নেই। নিরাময় সাধারণত তিনের কম লাগে

ক্রমাগত ব্যথা তীব্র ব্যথার চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং প্রায়শই হয় না

আমাদের শরীরে আঘাত এবং আমাদের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সাথে আরও অনেক কিছু আমাদের ব্যথা সিস্টেমের ভলিউম গাঁট একটি রেডিও আটকে থাকার মত চালু করা হয়েছে

আপনাকে নিজের দায়িত্ব নিতে হবে।

আপনি শব্দটি শুনে থাকতে পারেন

মনে করুন এর অর্থ খারাপ বা গুরুতর

আমাদের প্রত্যাশার চেয়ে বেশি সময় ধরে চলতে থাকে।

পেশাদাররা বেছে নিয়েছেন

সঠিক শব্দ।

ব্যথার সাথে কম হয়



ব্যথা কিভাবে কাজ করে?

স্নায়ু এবং মস্তিষ্কের মিথস্ক্রিয়া

তীব্র ব্যথা আপনি যা করছেন তা পরিবর্তন করতে সাহায্য করতে পারে যাতে আপনি আরও ক্ষতি এড়াতে পারেন।

একটি নিরাময় ক্ষত আপ.

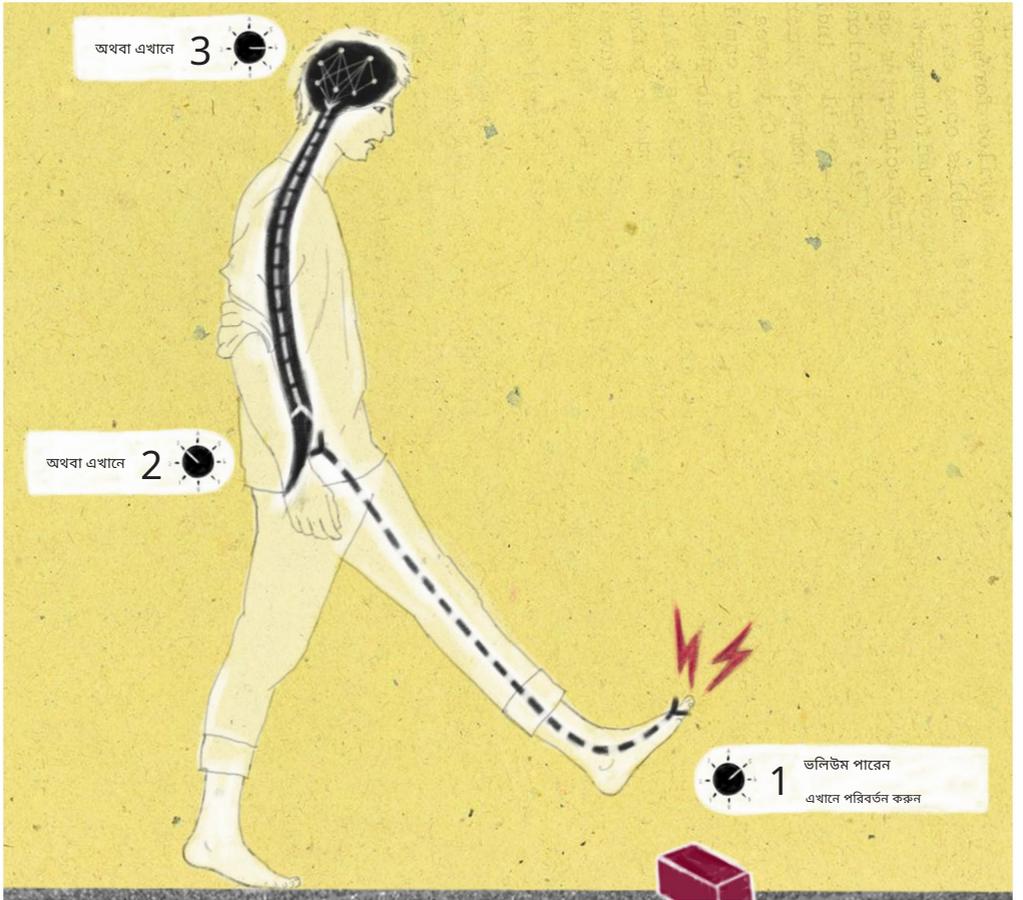
মস্তিষ্কে তথ্য পৌঁছে দেয় যাতে এটি নজরে আসে। আমাদের শরীরে লক্ষ লক্ষ আছে

মস্তিষ্ক ব্যথা উৎপন্ন করে

ব্যথা বোঝার ক্ষেত্রে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। এটা জেনে আপনি অবাক হতে পারেন যে সমস্ত ব্যথা, যেখানেই বা কীভাবে অনুভূত হয় না কেন, মস্তিষ্ক দ্বারা উত্পাদিত হয়। কখন

আপনার তাত্ক্ষণিক পরিবেশের দিকগুলির পাশাপাশি অন্যান্য জীবনের কারণগুলি যেমন আপনি কী

ভাল কিছু আগে আমরা সচেতন.



ছোট বাচ্চাদের মধ্যে একটি অভিভাবক রেফারিং আর্গুমেন্ট হিসাবে মস্তিষ্ক চিন্তা করুন. হিসাবে

আপনি ব্যথা অনুভব করবেন কি না।

কেন ব্যথা থেকে যায়

স্নায়ু সংবেদনশীল পেতে পারেন

সাময়িকভাবে উঠে এসেছে। এই . এই একেবারে স্বাভাবিক এবং সহায়ক বর্ধিত ব্যথা আমাদের ধীর গতির মনে করিয়ে দিতে পারে স্বাভাবিক অভ্যাস এবং কার্যকলাপে ফিরে যান।

আমাদের শরীরের সমস্ত স্নায়ু, মেরুদণ্ড এবং মস্তিষ্ক সহ, আমরা যা করি এবং আমাদের চারপাশের জগত তার প্রতিক্রিয়ায় পরিবর্তিত হয়

একটি রেডিওতে ভলিউম আপ বা ডাউন। কখনও কখনও এটি অবিলম্বে সুস্পষ্ট কারণ ছাড়াই ব্যথা স্তরে বড় পরিবর্তন হতে পারে।

কেন ব্যথা থেকে যায়

মিথ: ক্রমাগত ব্যথা চলমান ক্ষতির সমান

এটি প্রায়শই মনে হয় যে ক্রমাগত ব্যথা আপনার শরীরের চলমান বা পুনরাবৃত্ত ক্ষতির কারণে।

স্নায়ুতন্ত্র অনেক ক্রমাগত ব্যথাকে 'অসহায় পরিবর্তন' হিসাবে বর্ণনা করা যেতে পারে

সংবেদনশীল

বব তার পিঠে আঘাত করেছে এবং এটি বাঁকতে আঘাত করেছে। তাকে বলা হয়েছিল যে বাঁকানো তার জন্য খারাপ ছিল
নমন এড়ানোর উপায়।

তাকে আবার স্বাভাবিকভাবে বাঁকানোর অনুমতি দেওয়ার জন্য তার শরীর এবং মস্তিষ্ককে পুনরায় প্রশিক্ষণ দিন।

মস্তিষ্কে পরিবর্তন

মস্তিষ্ক দ্বারা গঠিত প্যাটার্নস

একটি নির্দিষ্ট আন্দোলন বা কার্যকলাপ সম্পর্কে চিন্তা ব্যথা ত্রিগার করতে পারে। কেন এটি ঘটবে এবং এই পরিবর্তনের কারণ কী?

বিভিন্ন প্রধান ফাংশন সঙ্গে প্রতিটি. দ

একটি দল হিসাবে কাজ। এমনকি আপাতদৃষ্টিতে সম্পর্কহীন

আন্দোলন বা অনুভূতি অনুভূতি গঠন করতে পারে

স্মৃতি জাগাতে গন্ধ বা সঙ্গীতের শক্তি সম্পর্কে জানুন।
আপনি যদি নিয়মিত স্থানীয় বেকারির পাশ দিয়ে হাঁটতে
থাকেন

তাজা রুটির গন্ধের সাথে যুক্ত।

বলা হয় তার শেষে ড

তার জুতোর দিকে তাকাল।

দীর্ঘ সময়ের জন্য বেদনাদায়ক মস্তিষ্ক আন্দোলনের মধ্যে সংযোগকে শক্তিশালী করবে

প্যাটার্ন মধ্যে লাথি এবং আপনি ব্যথা অনুভব করার জন্য. শরীর যতটা যাচ্ছে ততটা সুস্থ হয়েছে, কিন্তু আন্দোলন এখনও ব্যাথা করছে।



জেন প্রায় এক বছর আগে তার পিঠে আঘাত করেছিল। এটা সময় excruciating ছিল এবং নেতৃত্বে

হালকাভাবে স্পর্শ করলে ব্যথা অনুভব করে। আবহাওয়া ঠান্ডা হলে তার পিঠ খারাপ হয়। বাঁকানো বা ওয়াশিং আউট নির্বাণ সম্পর্কে চিন্তা তাকে করতে পারেন

সারা জীবনের কারণগুলি ব্যথাকে প্রভাবিত করে

চলমান আমাদের শরীর ব্যথা উত্পাদন এবং প্রতিক্রিয়া জড়িত পেতে পারেন. পথ

আমাদের মধ্যে বেশিরভাগই মানসিক চাপ বা মানসিক পরিস্থিতি চিনতে পারে যা আমাদের ব্যথাকে প্রভাবিত করেছে।

পরিণত স্নায়ুতন্ত্র এবং তাই ক্রমাগত ব্যথা প্রবণ. যদিও আমরা স্পষ্ট জানি যে ব্যথা হয় না

সিদ্ধান্ত এবং কর্ম আমাদের ব্যথা একটি বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে.

-
-
-
-

ব্যক্তিগত বিশ্বাস এবং পরিবেশগত কারণগুলি আমরা কীভাবে ব্যথা অনুভব করি এবং ব্যথা অব্যাহত থাকার সম্ভাবনা কতটা তার মধ্যে একটি বড় পার্থক্য করতে পারে।

আবেগ এবং ব্যথা মধ্যে লিঙ্ক

মনে রাখবেন কিভাবে আমরা স্নায়ুকে বৈদ্যুতিক-রাসায়নিক কম্পিউটার হিসাবে বর্ণনা করেছি যা প্রেরণ করে

ব্যথা আরও খারাপ।

সৌভাগ্যক্রমে এটি অন্যভাবেও কাজ করে। এর সাথে যুক্ত প্রাকৃতিক রাসায়নিক



যাকে কিছু লোক "মস্তিষ্কের মেডিসিন ক্যাবিনেট" এর সাথে তুলনা করেছে। কাজ করে

নিচের দিকের সর্পিলা

এই সমস্ত কারণের আন্তঃসংযোগ একটি দুট চক্র শুরু করতে পারে। ব্যথা কম মেজাজের কারণ হতে পারে এবং কম মেজাজ ব্যথার অভিজ্ঞতা বাড়াতে পারে। ব্যথা পরিহার হতে পারে

আপনার ব্যথা এবং মোকাবেলা করার এবং সক্রিয় থাকার ক্ষমতা সময়ের সাথে সাথে আরও খারাপ হয়।

আপনি আবার ব্যথার পরিমাণ কমাতে এবং একটি পূর্ণ জীবনযাপন শুরু করতে পারেন। একটি ভাল

আপনার ব্যথা পরিচালনা করার জন্য একটি সমগ্র জীবনের সমাধান সন্ধান করুন।

ক্রমাগত ব্যথার উপর ভলিউম ডাউন করা

উপরের দিকে সর্পিলা

সঙ্গে

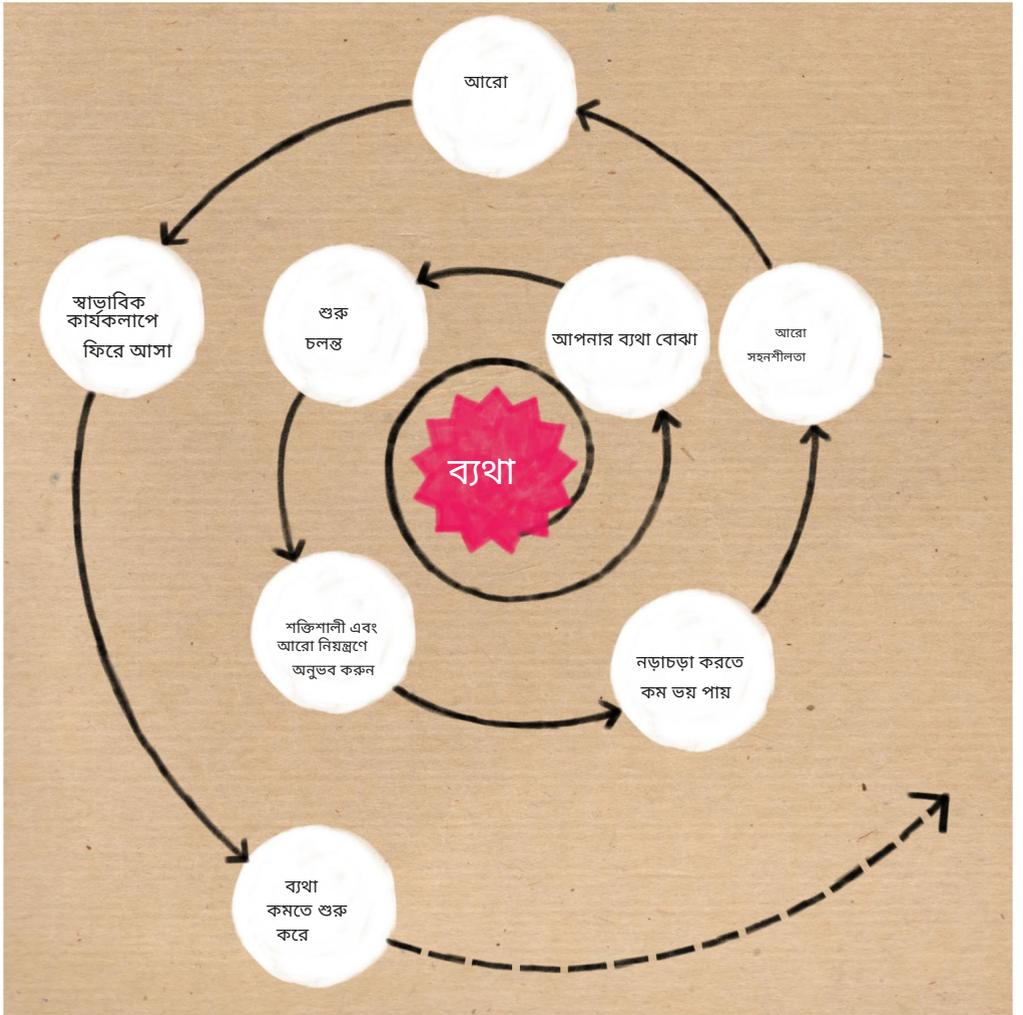
যা ঘুরে, আরও ইতিবাচক পরিবর্তনের দিকে নিয়ে যায়। কার্যকলাপের উদাহরণ যে

অন্যদের সাহায্য করা বা লক্ষ্যের দিকে কাজ করা যা আপনার জন্য অর্থপূর্ণ।

কখনও কখনও আপনাকে সাহায্য করার জন্য একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের নির্দেশিকা চাওয়া সহায়ক

পরামর্শদাতা বা মনোবিজ্ঞানী সহায়ক হতে পারে। খুব ভয় পেয়ে গেলে নড়াচড়া করতে বা

ব্যথা অভিজ্ঞতা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



ভলিউম কমানোর জন্য ব্যবহারিক টিপস

নিম্ন মেজাজ এটি তখন আরও ব্যথা বাড়ে।

ধীরে ধীরে কার্যকলাপ বৃদ্ধি করে আপনি নিষ্ক্রিয়তার এই নেতিবাচক চক্রকে বিপরীত করতে পারেন এবং

ভাল রাসায়নিক যা আপনার মেজাজ উন্নত করতে পারে। পেশী শক্তি এবং সহনশীলতা

মনে রাখবেন ব্যথা ক্ষতির মতো নয়। কার্যকলাপ একটি ধীরে ধীরে বৃদ্ধি সাহায্য করে

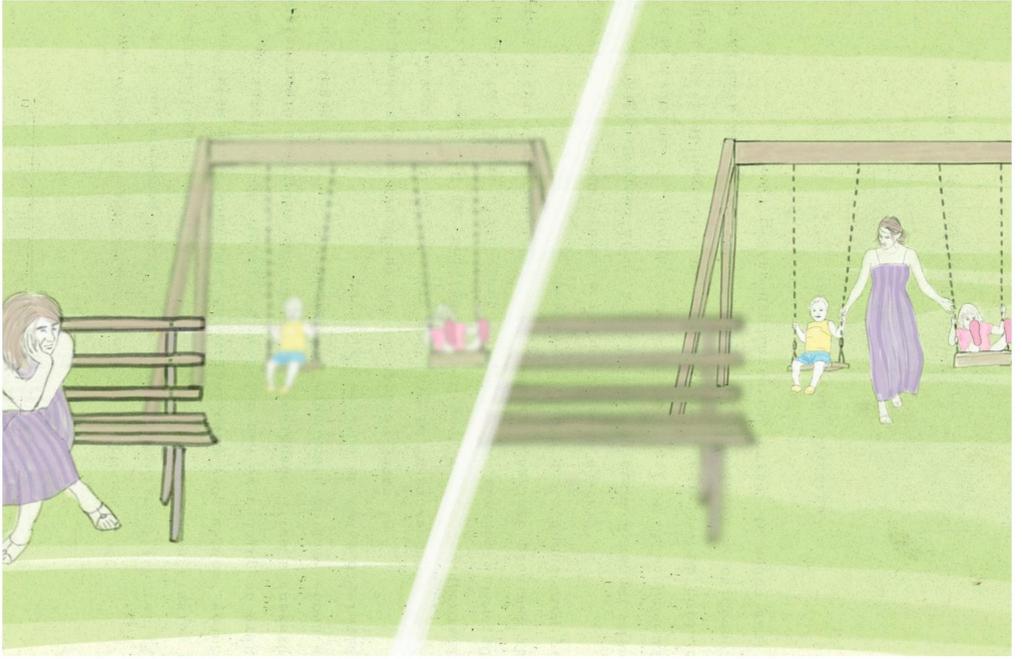


ভলিউম কমানোর জন্য ব্যবহারিক টিপস

ভলিউম কমানোর আরেকটি উপায় হল ব্যক্তিগত লক্ষ্যে ফোকাস করা শুরু করা। মানুষ যখন লক্ষ্যের দিকে কাজ করে

আপনার কাছে বাস্তববাদী এবং গুরুত্বপূর্ণ হতে হবে। একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য দোকানে হাঁটা হতে পারে





তিনি তাদের সাথে পার্কে গিয়ে শুরু করেছিলেন এবং যখন তারা খেলছিলেন তখন বেঞ্চে বসেছিলেন। এক সপ্তাহ বা তার পরে সে তাদের সাথে চ্যাট করতে শুরু করে যখন তারা দোলনায় ছিল এবং পরের সপ্তাহে সে তাদের একটি বা দুটি ধাক্কা দেয়। সে ছিল a

নিজেকে একটু ঘামেল করতে...

ভলিউম কমানোর জন্য ব্যবহারিক টিপস

কম ব্যথা অনুভব করুন।

আপনার ক্রমাগত ব্যথা ভলিউম।



মনে রাখার জন্য পয়েন্ট

- ক্রমাগত ব্যথা তীব্র ব্যথা থেকে ভিন্ন। ক্রমাগত ব্যথা বিশ্বাসযোগ্য নয় ক্ষতির সূচক।
-
-
- সচেতন সিদ্ধান্ত এবং চিন্তা ভলিউম উপরে বা নিচে চালু করতে পারে।
- মস্তিষ্ক আন্তঃসংযুক্ত এবং নিদর্শন গঠন করে। মাঝে মাঝে মস্তিষ্ক ব্যথাকে নড়াচড়ার সাথে সংযুক্ত করে যাতে এটি নড়াচড়া করতে বা এমনকি নড়াচড়া করার কথা ভাবতেও ব্যথা করে।
-
- এবং কার্যকরভাবে ভলিউম চালু করার জন্য সুরাহা করা প্রয়োজন।
-
-
- ব্যক্তিগত লক্ষ্যের দিকে কাজ করা এবং আপনার ব্যথা সম্পর্কে ভিন্নভাবে চিন্তা করা।
- স্থায়ী ব্যথা ব্যবস্থাপনায় প্রশিক্ষিত একজন স্বাস্থ্য পেশাদার সহায়ক হতে পারে যখন আপনি এই পরিবর্তনগুলির মাধ্যমে আপনার ব্যথার পরিমাণ কমাতে কাজ করেন।

তথ্যসূত্র

ব্যথা রোগীদের। ব্যথা 149:444-452

প্রাথমিক যত্নে পিঠে ব্যথার জন্য ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম: ফিজিওথেরাপি অনুশীলনে একটি এলোমেলো ক্লিনিকাল
ট্রায়াল। ল্যানসেট 365: 2024-30

ব্যথা ফিজিওলজি শিক্ষার পরে হ্রাস: দীর্ঘস্থায়ী নিম্ন পিঠে ব্যথা সহ একক রোগীর এফএমআরআই
মূল্যায়ন। অস্ট্রেলিয়ান জার্নাল অফ ফিজিওথেরাপি 51: 49-52

প্লাস্টিসিটি। অ্যানাস্বেসিওলজি 106:864-7

স্বীকৃতি

দ্য আন্ডারস্ট্যান্ডিং পারসিসটেন্ট পেইন বুকলেট একটি সহযোগিতামূলক কাজ যা তৈরি করেছে

তাসমানিয়া। যারা অংশগ্রহণের মাধ্যমে এই পুস্তিকাটিতে অবদান রেখেছেন তাদের আমরা স্বীকার করি:

- Musculoskeletal ওয়ার্কিং গ্রুপ
-

গ্রাফিক ডিজাইন এবং ইলাস্ট্রেশনস - markandtom.com

কপিরাইট © 2014 - তাসমানিয়ান স্বাস্থ্য সংস্থা দক্ষিণ

উৎস স্বীকার করা হলে অনুলিপি করার অনুমতি দেওয়া হয়।

