

اگر دچار بدن درد و کوفتگی شده‌اید، اما علت اصلی آن را نمی‌دانید بهتر است به پزشک مراجعه کنید. علت درد و کوفتگی بدن می‌تواند به دلیل تمرینات سنگین ورزشی، سرماخوردگی، آرتروز یا آسیب‌های عضلانی باشد. گاهی بدن در ناشی از خستگی بدن است و پس از چند روز علائم آن از بین می‌رود.

در برخی از موارد هم ممکن است فرد دچار یک بیماری زمینه‌ای باشد. انواع بدن درد به لحاظ شدت آن متفاوت هستند. بیشتر این دردها در منزل بدون مراجعه به پزشک درمان می‌شوند، اما اگر دچار درد و کوفتگی مداوم هستید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

شایع‌ترین علائم بدن درد

برخی از شایع‌ترین علائم بدن درد و کوفتگی عبارتند از:

1- درد در یک قسمت خاص از بدن

2- احساس خستگی و ضعف مداوم

بیشتر بخوانید: تزریق بی‌آر بی‌شانه

3- تغییر دمای بدن و لرز

4- علائم آنفولانزا و سرماخوردگی

[caption id="attachment_9209" align="aligncenter" width="600"]

شایع‌ترین علائم بدن درد [caption]

علت بدن درد چیست؟

بدن درد و کوفتگی می‌تواند دلایل ناشی از عوامل مختلفی باشد که در ادامه به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم.

عفونت و ویروس

آنفولانزا، سرماخوردگی و دیگر عفونت‌ها می‌توانند باعث بدن درد شدید و کوفتگی بدن شوند. وقتی که در بدن عفونت ایجاد می‌شود، سیستم ایمنی گلبول‌های سفید را برای مبارزه با عفونت ارسال می‌کند. در چنین شرایطی بدن دچار التهاب می‌شود و فرد احساس خستگی و سفتگی عضلانی دارد.

کم خونی شدید

کم خونی نیز باعث گرفتگی ساق پا، تنگی نفس و درد قفسه سینه می‌شود. اگر دچار بیماری قلبی و ریوی هستید، در چنین شرایطی گردش خون شما با اختلال مواجه می‌شود و همین باعث می‌شود که همیشه درد مداومی در عضلات خود داشته باشید.

مصرف برخی از داروهای خاص

یکی از دیگر دلایل درد بدن و کوفتگی مصرف داروهای فشار خون و داروهای استاتین هستند که باعث سفت شدن عضلات می‌شود.

بیماری هیپوکالمی

از مواردی که باعث درد بدن می‌شود، کمبود پتاسیم در جریان خون است. پتاسیم پایین، عملکرد بدن را مختل خواهد کرد و فرد همیشه احساس خستگی دارد.

سندروم خستگی مزمن

افرادی که دارای این سندروم هستند، همیشه احساس خستگی و ضعف عضلانی هستند. علائم آنها مانند افرادی است که به اندازه کافی نمی‌خوابند.

اختلالات خود ایمنی

اختلالات خود ایمنی نیز می‌تواند باعث درد بدن شوند. به طور مثال ام‌اس، لوپوس، میوزیت مواردی هستند که باعث ضعف عضلانی افراد می‌شوند.

[caption id="attachment_9211" align="aligncenter" width="600"]

علت بدن درد چیست؟[/caption]

ذات الریه

ذات الریه نوعی عفونت ریه است که در صورت عدم درمان به موقع می‌تواند خطرناک باشد. این بیماری منجر به عدم اکسیژن رسانی مناسب به بدن شده و در این حالت به این دلیل که سلول‌ها و بافت‌های بدن قادر به عملکرد درست نیستند، فرد دچار بدن درد می‌شود.

احتباس آب در بدن

زمانی که بدن مایعات را در خود ذخیره می‌کند، تورم و التهاب ایجاد شده و در نتیجه درد عضلانی مشاهده می‌شود. شرایطی که می‌تواند منجر به احتباس آب در بدن شوند شامل موارد زیر است:

1- اختلالات تیروئید

2- سیروز کبدی

3- سوء تغذیه شدید

4- نارسایی احتقانی قلب

5- داشتن سندرم نفروتیک و بیماری مزمن کلیه

6-نارسایی وریدی

7-بیماری درناژ لنف

هر یک از این عرضه‌ها نیاز به پیگیری و درمان خاص دارند. البته مشکل احتباس آب در بدن را با درمان‌های خانگی نیز می‌توانید حل کنید.

کمبود ویتامین‌ها

علت بدن درد و کوفتگی در بعضی از موارد ممکن است مربوط به کمبود بعضی از ویتامین‌ها و املاح معدنی در بدن باشد. مثلاً کمبود ویتامین دی می‌تواند باعث درد عضلانی، ضعف و درد استخوان شود.

پایین بودن میزان کلسیم در بدن نیز می‌تواند باعث اسپاسم عضلانی شود و نشانه راشیتیسم در نوزادان نیز به حساب می‌آید. کمبود ویتامین‌ها در بدن را می‌توانید با مصرف مولتی ویتامین جبران کنید. اگر می‌دانید دقیقاً کدام یک از ویتامین در بدن شما کم شده، می‌توانید مکمل آن را تهیه و مصرف کنید. مثلاً در صورت کمبود ویتامین B، قرص ویتامین ب بخورید.

بیشتر بخوانید: مرکز اوزون تراپی دیسک کمر دکتر ناصح یوسفی

درمان‌های خانگی بدن درد

افرادی که هیچ نوع بیماری زمینه‌ای ندارند، می‌توانند از طریق روش‌های خانگی برای درمان بدن درد و کوفتگی آن اقدام کنند. بهترین روش‌های درمانی شامل موارد زیر است:

استراحت: در این شرایط بدن فرصت لازم برای ترمیم بافت‌ها را دارد.

نوشیدن مایعات: هیدراته ماندن می‌تواند به کاهش درد ناشی از کم‌آبی کمک کند.

مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی: مصرف این داروها باعث کاهش درد و التهاب می‌شود.

دوش آب گرم: گرما به شل شدن عضلات کمک کرده و درد را تسکین می‌دهد.

تنظیم دمای بدن: این مورد می‌تواند شامل کاهش تب، گرم نگه داشتن یا خنک ماندن بدن باشد تا از لرز و گرفتگی عضلات جلوگیری شود.

[caption id="attachment_9208" align="aligncenter" width="600"]

درمان های خانگی بدن درد[/caption]

● درمان پزشکی بدن درد

اگر فرد دچار بدن درد مزمن و همیشگی باشد باید به پزشک مراجعه کند. در مجموع در شرایط زیر لازم است افراد هرچه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه کنند:

1- درد مداوم و همیشگی که با درمان های خانگی بهبود نمی یابد.

2- درد حاد و مزمنی که هیچ نوع علائم ظاهری ندارد.

3- اگر درد بدن همراه با **بثورات پوستی** باشد.

4- بدن درد و ضعف عضلانی همراه با **قرمزی و تورم شدید**

5- درد شدید بدن بعد از مصرف یک داروی خاص

6- درد و کوفتگی همراه با **تب مداوم**

اگر همراه با بدن درد علائم زیر مشاهده شود، نیاز است با ارژانس تماس بگیرید:

1- **احتباس مایعات در بدن**

2- مشکل در بلع، خوردن و آشامیدن

3- تنگی نفس شدید

4- استفراغ همراه با تب

5- سفت شدن ناگهانی گردن

6- تغییر در شدت بینایی

7- حساسیت به نور

8- خستگی مفرط

9- ناتوانی در حرکت بدن

10- غش کردن یا از دست رفتن هوشیاری

خلاصه مطالب

برخی از افراد این سؤال مهم را دارند که بدن درد نشانه چیست؟ درد همیشگی و کوفتگی در بدن می‌تواند ناشی از عوامل مختلف از جمله بیماری‌های زمینه‌ای، آسیب عضلانی، سرماخوردگی و آرتروز باشد. مهم‌ترین علائم مربوط به درد بدن و کوفتگی شامل کمبود ویتامین‌ها، کم‌خونی شدید، احتباس آب در بدن و مصرف برخی از داروهای خاص است.

برخی از علائم خستگی و بدن درد شامل احساس ضعف، لرز و تغییر دمای بدن است. اگر هیچ بیماری زمینه‌ای و خاصی نداشته باشید، به راحتی می‌توانید از طریق راه‌های خانگی برای درمان این عارضه اقدام کنید. اما اگر این درد به طور مداوم ادامه داشته باشد، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک نمایید.