

दर्द कैसे काम करता है

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

दर्द शरीर की अलार्म प्रणाली है। जब कोई चीज़ ठीक हो रही होती है, तब यह आपको रुकने, पीछे हटने और आराम करने पर मजबूर करके आपकी रक्षा करता है, और थोड़े समय के लिए यह नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) के सबसे उपयोगी कामों में से एक है। लेकिन दर्द किसी सीधे-सादे “नुकसान नापने वाले मीटर” से कहीं ज़्यादा जटिल है। इसे समझना सच में मदद करता है, खासकर जब दर्द लंबे समय तक बना रहे: अलार्म प्रणाली खुद ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील हो सकती है, जिससे ऊतकों के ठीक हो जाने के बाद भी दर्द बना रहता है, या स्कैन में जो मिला है उसके मुकाबले बहुत ज़्यादा महसूस होता है। इस पेज में एक केंद्रीय, प्रमाण पर आधारित संदेश बार-बार आता है: **दर्द होने का मतलब हमेशा नुकसान होना नहीं है।** यह पेज सरल भाषा में समझाता है कि दर्द क्या है और कैसे काम करता है, फिर जिज्ञासु पाठकों के लिए गहराई में जाकर इसकी जीवविज्ञान समझाता है कि दर्द बना क्यों रह सकता है।

दर्द क्या है और किसलिए होता है

दर्द को कोई सेंसर नहीं नापता, और यह थर्मामीटर की रीडिंग की तरह बिना बदले दिमाग तक नहीं पहुंचता। यह एक नतीजा है जो दिमाग कई चीज़ों को तौलने के बाद बनाता है: शरीर से आने वाले संकेत, हां, लेकिन साथ ही परिस्थिति, पिछले अनुभव, मनोदशा, और यह कि दिमाग स्थिति को कितना खतरनाक आंकता है। इसका मकसद सुरक्षा है, आपका ध्यान खींचना और आपका व्यवहार बदलना ताकि चोट ठीक हो सके।

इसी वजह से एक ही चोट अलग-अलग दिनों में या अलग-अलग लोगों में बहुत अलग ढंग से दुख सकती है, और इसी वजह से दर्द पूरी तरह असली होता है, भले ही वह एक्स-रे में दिखने वाली चीज़ से मेल न खाए।

एक्यूट (अचानक, थोड़े समय का) दर्द बनाम क्रॉनिक (लंबे समय का) दर्द

- **एक्यूट दर्द** सामान्य अलार्म है: यह चोट के साथ आता है, मोटे तौर पर नुकसान के अनुपात में होता है, और चोट ठीक होने के साथ शांत हो जाता है। यह दर्द अपना काम कर रहा होता है।
- **क्रॉनिक दर्द** वह दर्द है जो ठीक होने के अपेक्षित समय के बाद भी बना रहता है (आमतौर पर लगभग तीन महीने से ज़्यादा)। यहां समस्या अक्सर लगातार हो रहा ऊतक का नुकसान नहीं होती, बल्कि एक अलार्म प्रणाली होती है जो ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील हो गई है और बंद नहीं होती। दर्द असली है और तेज़ हो सकता है, लेकिन अब यह भरोसेमंद संकेत नहीं रह जाता कि किसी चीज़ को नुकसान पहुंच रहा है।

यह फ़र्क बहुत ज़्यादा मायने रखता है, क्योंकि दोनों के लिए अलग तरीके चाहिए: एक्यूट दर्द का इलाज चोट का इलाज करके और थोड़े समय की राहत देकर किया जाता है; क्रॉनिक दर्द का इलाज नर्वस सिस्टम को धीरे-धीरे शांत करके और उसे फिर से प्रशिक्षित करके किया जाता है, न कि लगातार और तेज़ दर्द निवारक दवाओं के पीछे भागकर।

दर्द में क्या मदद करता है

- **इसे समझना।** यह सीखना कि “दर्द होने का मतलब नुकसान नहीं है” सच में क्रॉनिक दर्द और अक्षमता को कम करता है; डर और हर बात को सबसे बुरा मान लेना (कैटास्ट्रोफाइज़िंग) दर्द को बढ़ाते हैं।
- **हिलना-डुलना और गति को संतुलित रखना (पेसिंग)।** हल्की, धीरे-धीरे बढ़ाई गई गतिविधि ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील प्रणाली की संवेदनशीलता कम करती है; लंबे समय तक आराम करना और गतिविधि से बचना आमतौर पर क्रॉनिक दर्द को और बिगाड़ देता है।
- **नींद, मनोदशा और तनाव।** खराब नींद, उदास मन और तनाव, ये सभी दर्द की आवाज़ तेज़ कर देते हैं; इन पर ध्यान देने से यह धीमी होती है।
- **सही दर्द के लिए सही दवाएं।** साधारण दर्द निवारक दवाओं के छोटे कोर्स एक्यूट दर्द में मदद करते हैं; क्रॉनिक दर्द ओपिओइड (तेज़ दर्द निवारक) की तुलना में नर्व पर असर करने वाली दवाओं, व्यायाम और मनोवैज्ञानिक तरीकों से बेहतर सुधरता है।

यह भी देखें

- [नर्व कैसे काम करती हैं और ठीक होती हैं](#) — वे तार जो दर्द के संकेत ले जाते हैं
- [नर्व के दर्द की दवाएं](#) — नर्व से जुड़े और संवेदनशील हो चुके दर्द में इस्तेमाल होने वाली दवाएं
- [सर्जरी के बाद दर्द को संभालना](#) — थोड़े समय तक दर्द पर अच्छी तरह नियंत्रण