

درد کیسے کام کرتا ہے

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

درد جسم کا خطرے کی گھنٹی کا نظام ہے۔ یہ آپ کو رکنے، پیچھے ہٹنے اور آرام کرنے پر مجبور کر کے آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ جب تک کوئی چیز ٹھیک ہو رہی ہو، اور مختصر مدت میں یہ اعصابی نظام کے سب سے مفید کاموں میں سے ایک ہے۔ لیکن درد کسی سادہ نقصان ناپنے والے میٹر سے زیادہ پیچیدہ ہے۔ اسے سمجھنا واقعی مدد کرتا ہے، خاص طور پر جب درد دیر تک رہے: خطرے کی گھنٹی کا نظام خود سے زیادہ حساس ہو سکتا ہے، جس سے درد جاری رہتا ہے، یا اسکیں میں نظر آنے والی چیز کے مقابلے میں بالکل بے تناسب محسوس ہوتا ہے، حتیٰ کہ جسم کے نشوز ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی۔ اس صفحے میں شوہاد پر مبنی ایک مرکزی پیغام بار بار آتا ہے: تکلیف کا مطلب ہمیشہ نقصان نہیں ہوتا۔ یہ صفحہ سادہ زبان میں بتاتا ہے کہ درد کیا ہے اور کیسے کام کرتا ہے، پھر دلچسپی رکھنے والوں کے لیے اس کی حیاتیات میں مزید گہرائی سے جاتا ہے کہ درد کیوں برقرار رہ سکتا ہے۔

درد کیا ہے اور کس لیے ہے

درد کو کوئی سینسر ناپ کر تھرمائیٹر کی ریڈنگ کی طرح بغیر تبدیلی کے دماغ تک نہیں پہنچاتا۔ یہ ایک ایسا نتیجہ ہے جو دماغ بہت سی معلومات کو تولنے کے بعد پیدا کرتا ہے: جسم سے آنے والے سکٹل، ہاں، لیکن ساتھ ہی حالات، ماضی کا تجربہ، مزاج، اور یہ کہ دماغ صورت حال کو کتنا خطرناک سمجھتا ہے۔ اس کا مقصد حفاظت ہے، یعنی آپ کی توجہ پھینکنا اور آپ کا رویہ بدلنا تاکہ چوٹ ٹھیک ہو سکے۔ اسی لیے ایک جیسی چوٹ مختلف دنوں میں یا مختلف لوگوں میں بہت مختلف طرح سے درد کر سکتی ہے، اور اسی لیے درد بالکل حقیقی ہوتا ہے چاہے وہ ایکسرے پر نظر آنے والی چیز سے میل نہ کھائے۔

اچانک (acute) اور دائمی (chronic) درد

اچانک یا وقتی درد (acute pain) معمول کی خطرے کی گھنٹی ہے: یہ چوٹ کے ساتھ آتا ہے، تقریباً نقصان کے تناسب سے ہوتا ہے، اور زخم بھرنے کے ساتھ ساتھ کم ہو جاتا ہے۔ یہ درد اپنا کام کر رہا ہوتا ہے۔
دائمی درد (chronic pain) وہ درد ہے جو زخم بھرنے کے متوقع وقت کے بعد بھی جاری رہے (عام طور پر اس کی تعریف تقریباً تین ماہ سے زیادہ کی جاتی ہے)۔ یہاں مسئلہ اکثر جاری رہنے والا نشوونما نقصان نہیں ہوتا بلکہ خطرے کی گھنٹی کا ایک ایسا نظام ہوتا ہے جو حد سے زیادہ حساس ہو گیا ہے اور بند نہیں ہوتا۔ درد حقیقی ہے اور شدید ہو سکتا ہے، لیکن اب یہ اس بات کا قابل اعتماد اشارہ نہیں رہتا کہ کسی چیز کو نقصان پہنچ رہا ہے۔

یہ فرق بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ دونوں کے لیے مختلف طریقے درکار ہیں: اچانک درد کا علاج چوٹ کا علاج کر کے اور وقتی آرام دے کر کیا جاتا ہے؛ دائمی درد کا علاج اعصابی نظام کو آہستہ آہستہ پرسکون کر کے اور اسے دوبارہ سکھا کر کیا جاتا ہے، نہ کہ ہر بار زیادہ طاقتور درد کش دوا کے پیچھے بھاگ کر۔

درد میں کیا مدد کرتا ہے

- اسے سمجھنا۔ یہ جاننا کہ ”تکلیف کا مطلب نقصان نہیں“ واقعی دائمی درد اور معذوری کو کم کرتا ہے؛ خوف اور ہر بات کو بدترین سمجھنا (catastrophising) درد کو بڑھا دیتے ہیں۔
- حرکت اور کام کو رفتار سے بانٹنا (pacing)۔ نرم، بتدریج بڑھائی جانے والی سرگرمی حد سے زیادہ حساس نظام کی حساسیت کم کرتی ہے؛ لمبا آرام اور سرگرمی سے گریز عام طور پر دائمی درد کو بدتر کر دیتے ہیں۔
- نیند، مزاج اور ذہنی دباؤ۔ خراب نیند، اداس مزاج اور ذہنی دباؤ سب درد کی آواز اونچی کر دیتے ہیں؛ ان پر توجہ دینے سے یہ آواز کم ہوتی ہے۔
- صحیح درد کے لیے صحیح دوائیں۔ سادہ درد کش دواؤں کے مختصر کورس اچانک درد میں مدد کرتے ہیں؛ دائمی درد اوپیتونڈ درد کش دواؤں کے مقابلے میں اعصاب کو ہدف بنانے والی دواؤں، ورزش اور نفسیاتی طریقوں سے بہتر ٹھیک ہوتا ہے۔

یہ بھی دیکھیں

- اعصاب کیسے کام کرتے اور ٹھیک ہوتے ہیں۔ وہ تاریں جو درد کے سگنل لے جاتی ہیں
- اعصابی درد کی دوائیں۔ اعصاب سے متعلق اور حساس ہو جانے والے درد کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں
- سرجری کے بعد درد پر قابو۔ مختصر مدت کے لیے درد پر اچھی طرح قابو