

هل نحس باشتداد الألم أكثر أثناء الليل؟



غالبًا ما تتباين شدة الألم المزمن أثناء النهار وتزداد سوءًا عند البعض أثناء الليل - لكن لماذا؟

وفقًا لمسح استقصائي حديث، يعاني واحد من كل خمسة من الراشدين [بسن 20 سنة وأكبر] في الولايات المتحدة - 50.2 مليون - من آلام مزمنة(1). عادة ما يواجه هؤلاء الأشخاص تقلبات في شدة الألم أثناء النهار: في بعض الأحيان يكون الألم أخف في الصباح وأسوأ في فترة ما بعد الظهر، أو بالعكس.

لكن ماذا يحدث بعد أن تغرب الشمس؟ تشير بعض الأبحاث - التي تدعمها تجارب العديد من الذين يعانون من آلام مزمنة - إلى أن الألم المزمن يزداد سوءًا في الليل.

"نهاية اليوم لا تعني بالضرورة أن يرتاح الناس من احتدام الآلام". "في بعض الحالات، يقتصر الليل بالألم في أسوأ حالاته ويمكن أن يتعارض بشكل كبير مع النوم"، كما تقول إيلين سلوسبي Slawsby Ellen، مديرة خدمات الألم في معهد بنسون هنري Henry-Benson لطب البدن والعقل التابع لجامعة هارفارد.

ما هو الألم المزمن؟

يُعرّف الألم المزمن بأنه الألم الذي يستمر شهرين إلى ثلاثة أشهر على الأقل، وغالبًا ما يشعر به المريض بعد مضي فترة زمنية طويلة على تعافيه من إصابة أو مرض سابقين. قد يصبح الألم مشكلة دائمة. وقد يصيب مفاصلًا من المفاصل أو عضلة من العضلات على حدة، أو تؤثر فقط في مناطق معينة من الجسم، مثلًا، قد يصيب الظهر والرقبة. قد يكون الألم المزمن أكثر انتشارًا من حالات مثل التهاب المفاصل أو الألم العضلي الليفي المتفشي [وتعرف بـ الفيبروميالغيا، وهي حالة مرضية تتميز بانتشار ألم مزمن في أماكن متعددة من الجسم مع استجابة شديدة ومؤلمة عند الضغط عليها]. هناك أعراض أخرى بالإضافة إلى الألم وهذا ما يدعو إلى إطلاق مصطلح متلازمة الألم العضلي المتفشي عليها (2).



تتباين أعراض وشدة الألم المزمن ويمكن أن تشمل وجعًا خفيفًا أو ألمًا برقيًا (3) أو احساسًا بالحرقان في إحدى المناطق أو آلامًا حادة أو الامًا تشبه الصدمة الكهربائية والاحساس بالخز والتنمُّل.

لماذا يزداد الألم المزمن ليلاً؟

هناك عدة أسباب وراء تفاقم الألم في الليل. قد تكون الهرمونات عاملاً رئيساً في ذلك، كما تقول سلوسبي. "إفراز هرمون الكورتيزول المضاد للالتهابات يصبح في أدنى مستوياته خلال الليل."

اقترح بحث جديد أيضاً أن الألم قد يقتفي الساعة البيولوجية الداخلية للجسم التي تنظم دورة النوم

والاستيقاظ. "وهذا مما يساعد في تفسير لماذا ترتفع حدة الألم بانتظام لدى بعض الأشخاص في أوقات معينة كما يحدث، مثلاً، أثناء الليل"بحسب سلوسبي.



على الرغم من عدم وجود وقت مناسب لظهور الألم المزمن، إلا أن الليل يمثل مشكلة بشكل خاص، لأنه يربك النوم. النوم غير الكافي يؤثر سلباً في قدرتنا على إدارة (التغلب على) الألم(4). وتنتشر مشاكل النوم بين الذين يعانون من آلام مزمنة. ما لا يقل عن 50% من الذين يعانون من الأرق (والذي يعد أحد اضطرابات النوم الأكثر شيوعاً) يعانون من الألم المزمن.

"الأرق قد يؤدي إلى الحرمان من النوم، مما يزيد من إفراز البروتينات التي تُعرف بـ السيتوكينات cytokines(5) المعنية باستجابة أنسجة الجسم الالتهابية [تعرف أيضاً بالاستجابة المناعية ضد مسببات الأمراض(6)]، وتجعل الناس أكثر حساسية للألم،(7)" كما تقول سلوسبي.

أساليب للحصول على الراحة التي تحتاجها لو مثّل لك الألم مشكلة أثناء الليل

لو لم تستطع النوم ليلاً من شدة الألم، جرب هذه الأساليب فقد تفيدك في النوم بشكل أفضل.

• مارس روتين الاسترخاء قبل النوم. التحول المهدئ من يوم محموم حافل بالنشاط قد يفيدك في تحضير بدنك وعقلك للنوم. "حاول أن تركز على الاسترخاء لما لا يقل عن 20 دقيقة قبل وقت النوم، فهذا يساعدك على إبطاء معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وعلى خفض مستوى افراز الكورتيزول، وعلى الحد من فرص احتدام الألم،" كما تقول سلوسبي. علي سبيل المثال:

البارد أو الدافئ حمام خذ 0

• (8) الخفيفة التمدد تمارين من سلسلة بأداء قم 0

• (9) دقائق لعدة العميق التنفس تمارين مارس 0

• اخلق بيئة نوم صحية. اجعل غرفة نومك مظلمة وباردة قدر الإمكان (درجة الحرارة المثالية هي حوالي 18 درجة مئوية). خذ في الاعتبار أن تستعمل آلة صوتية تصدر ضوءاً بيضاء مريحة (10) أو أصوات الطبيعة. "استخدم أيضاً وسائل ودعائم مريحة لمناطق الجسم التي تحس منها بالألم، مثلاً، أسفل الركبتين إذا كنت تعاني من آلام الظهر" كما تقول سلوسبي. يمكن أيضاً أن تساعد بعض الممارسات الروتينية المناسبة والاستراتيجيات (11)، مثل العلاج المعرفي السلوكي (12) للأرق في تحسين جودة النوم.

• أعد صياغة أفكارك. غالباً ما يتخوف الذين يعانون من ألم مزمن من متى يظهر عليهم الألم، مما قد يزيد من مستوى التوتر (الضغط النفسي) والقلق. "إذا كنت تخشى من عدم استطاعتك النوم بسبب الألم الذي تعاني منه، فذكر نفسك أنك نمت جيداً في السابق ويمكنك أن تنام الآن". "إذا حدث الألم المزمن أثناء الليل، فذكر نفسك أنه سيختفي بعد قليل، تماماً كما اختفى من قبل. من الصعب تغيير هذا النوع من الذهنية، ولكن الانشغال بالتفكير الأكثر إيجابية أمر مهم في تخفيف الألم."

لو أيقظك الألم من النوم، فامنح جسمك وقتاً للتعافي حتى تتمكن من النوم مرة أخرى. استمع إلى الأصوات الهادئة أو اقرأ كتاباً، على الرغم من أنه يفضل ألا تكون القراءة على الأجهزة الإلكترونية التي تصدر الضوء الأزرق (ومنها أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية) التي تؤثر في دورات النوم (الساعة البيولوجية للنوم). خيار آخر هو قم بعد أنفاسك. أغمض عينيك ومارس تمرين التنفس البسيط حيث تستنشق وتعتبر في ذهنك أن هذا واحد، وتزفر واعتبر ذلك اثنان، واستمر في هذا التمرين حتى تصل إلى العدد 10. كرر حسب الضرورة. فهذا التمرين يمكن أن يبعد تركيزك عن الألم

ويساعدك على استرخاء الجسم، كما تقول سلاوسي: "في معظم الأوقات، ستعود الى النوم بعد فترة قصيرة".