

# در مورد نورالژی چه میدانید؟

نورالژی به درد عصبی در قفسه سینه و بالا تنه گفته میشود. درد از اعصاب بین دنده‌ای ناشی میشود، اعصابی که از طناب نخاعی، درست زیر دنده‌ها منشا می‌گیرند. به عنوان درد دیواره قفسه سینه یا نورالژی Neuralgia نیز شناخته میشود.

## علائم نورالژی

علامت اصلی که افراد مبتلا به آن تجربه می‌کنند، درد در ناحیه قفسه سینه است. درد ممکن است تمام قفسه سینه را بپوشاند یا از پشت به سمت قفسه سینه حرکت کند. گاهی اوقات ممکن است فرد در طول دنده‌ها احساس درد کند. دوره‌های درد معمولاً پراکنده هستند و ممکن است با فعالیت تشدید شوند.

**سایر علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:**

درد شکم

تب

خارش

بی‌حسی

مور مور

تحریک محدود شانه‌ها و پشت

درد در بازوها، شانه‌ها یا پشت

## علل نورالژی

در اثر التهاب و تحریک در اعصاب بین دنده‌ای یا فشرده شدن آنها ایجاد میشود.

## علل درد عبارتند از:

ضربه به قفسه سینه، مانند شکستگی دنده یا کبودی قفسه سینه

عفونت‌های ویروسی مانند زونا

گرفتگی عصب بین دنده‌ای

نوریت (التهاب یک عصب یا گروهی از اعصاب)

یک عارضه جراحی، روشی که شامل باز کردن قفسه سینه برای دسترسی به گلو، ریه‌ها، قلب یا دیاфраگم است.

تومور در قفسه سینه یا شکم که بر اعصاب بین دنده‌ای فشار می‌آورد.

یک عضله کشیده شده در دیواره قفسه سینه، شانه‌ها یا پشت

و گاهی اوقات علت شناخته شده‌ای ندارد.

## عوامل خطر

تعدادی از عوامل خطر وجود دارد که شانس آن را افزایش می‌دهد.

### عوامل خطر عبارتند از:

عفونت با ویروسی که باعث ایجاد آبله مرغان و زونا می‌شود. شرکت در ورزش‌های پر سرعت یا تماسی مانند اسکی، اسنوبرد، فوتبال و کشتی رانندگی ناایمن و تصادفات اتومبیل، که ممکن است منجر به آسیب به اعصاب بین دنده‌ای یا دنده‌ها شود داشتن یک بیماری که باعث التهاب سیستمیک می‌شود، مانند آرتریت التهابی

### تشخیص

معاینه فیزیکی بخش مهمی از تشخیص این بیماری است. شامل بررسی ناحیه‌ای است که اعصاب بین دنده‌ای در آن قرار دارند. برای رد سایر علل احتمالی درد دیواره قفسه سینه، درد دنده یا کمردرد، آزمایشات تکمیلی انجام خواهد شد؛ و به پزشک کمک می‌کند تا تشخیص دهد آیا اعصاب بین‌دنده‌ای منبع درد هستند یا سایر علل درد قفسه سینه مانند بیماری‌های ریوی یا قلبی-عروقی.

### درمان نورالژی

درمان این بیماری ممکن است به علت زمینه‌ای بستگی داشته باشد، اما ممکن است علائم بدون درمان برطرف شوند.

### پیشگیری

برخی از عادات سبک زندگی سالم ممکن است از نورالژی بین دنده‌ای جلوگیری کرده و خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

کارهایی که می‌توانید برای کاهش خطر انجام دهید عبارتند از: رانندگی ایمن با وسایل نقلیه موتوری و بستن کمربند ایمنی واکسن آبله مرغان

اگر ۶۰ سال و بالاتر دارید واکسن تبخال یا زونا بزنید پوشیدن تجهیزات ورزشی محافظ از جمله کلاه ایمنی و پد همکاری با پزشک برای مدیریت علائم یک بیماری التهابی