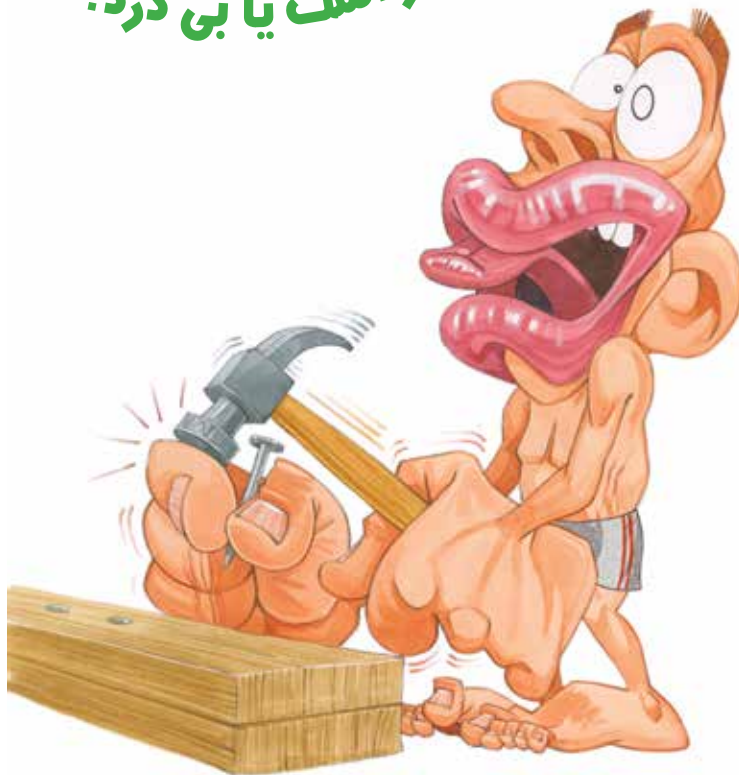


چی
~~پار~~ د ر

زندگی با درد بهتر است یا بی درد؟



نگاهی به سرگذشت درد

حدود ۱۰۰۰ م.

ابوعلی سینا، دانشمند مسلمان ایرانی، یکی از نخستین کسانی بود که تشخیص داد درد، حاصل تغییرات درون بدن است.

حدود ۴۰۰۰ پ.م.

کشاورزان خاورمیانه از گیاه خشخاش داروی مسکن درست کردند.

حدود ۴۰۰ پ.م.

بقراط، پزشک یونانی، باور داشت درد زمانی آغاز می‌شود که چهار طبع (نیرو) در بدن افراد نامتعادل شوند. این عقیده تا حدود سال ۱۶۰۰ میلادی طرفدار داشت.

حدود ۱۶۳۷ م.

رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی، اظهار کرد اعصاب، احساسات را به مغز می‌برند.



دهه‌ی ۱۸۴۰-۱۸۵۰ م.

برای نخستین بار مواد بیهوش‌کننده به کاهش درد هنگام تولد نوزاد، دندان‌پزشکی و عمل‌های جراحی کمک کرد.

دهه‌ی ۱۹۵۰-۱۹۶۰ م.

دانشمندان آمریکایی ثابت کردند افکار و احساسات ما در ایجاد درد نقش دارند و منشأ آن صرفاً جسمانی نیست.



دهه‌ی ۱۹۹۰-۲۰۰۰ م.

دانشمندان آمریکایی کشف کردند تجربه‌های زنان و مردان از درد متفاوت است.

حدود ۱۳۰۰ پ.م.

پزشکان چینی طب سوزنی را ابداع کردند.

حدود ۱۵۰۰ م.

پزشکان اروپایی شروع به کالبدشکافی (تشریح اجساد) کردند تا درد را به صورت علمی مطالعه کنند.



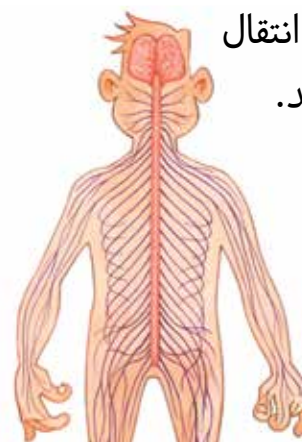
۳۰۰ پ.م. تا ۱۵۰۰ م.

پزشکان مسیحی و رومی عقیده داشتند درد مجازاتی از سوی خداوند است.



دهه‌ی ۱۸۸۰-۱۸۹۰ م.

نورون‌ها، سلول‌های عصبی که پیام‌های الکتریکی درد را انتقال می‌دهند، کشف شدند.



دهه‌ی ۱۹۸۰-۱۹۹۰ م.

مطالعات آمریکایی‌ها و چینی‌ها نشان داد دردهای مزمن (طولانی‌مدت) شکل نورون‌ها را در مغز تغییر می‌دهند و باعث می‌شوند درد بیشتری حس کنیم.





دردهای خطرناک - آنها را سرسری نگیرید!

بعضی از دردها می‌توانند نشانه‌ی بیماری یا آسیب‌های جدی باشند، مثل:

• درد شدید پس از تصادف یا سقوط از بلندی.
درد به همراه خستگی و بی‌حسی در بازوها یا پاها.

• درد در قفسه‌ی سینه، به‌خصوص اگر در بازوها یا گلو پخش شود.

• سردرد شدید، به همراه گرفتگی گردن که ممکن است با دانه‌ها و جوش‌هایی در پوست و حساس شدن به نور همراه باشد.

• درد شدید معده.

همین‌طور که می‌خوانی، یادت باشد این کتاب یک پزشک نیست!

نوشته‌ها و تصاویر این کتاب فقط اطلاعاتی برای علاقه‌مندان است، نه توصیه‌های پزشکی. اگر دردی نگران‌ت کرده، باید به دیدن یک پزشک، پرستار یا سایر مسئول‌های بهداشت بروی.





زندگی با درد بهتر است یا بی درد؟



نویسنده: فیونا مکدونالد
تصویرگر: دیوید آنترم
دبیر مجموعه: دیوید سالاریا
مترجم: سارا قربانی

سرشناسه: مکدونالد، فیونا، ۱۹۵۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی با درد بهتر است یا بی درد؟/فیونا مکدونالد؛
تصویرگر دیوید آنترم؛ مترجم سارا قربانی.
مشخصات نشر: تهران: نشر هوپا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۴-۳۳۶-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: You wouldn't want to live without pain.
موضوع: درد -- ادراک -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Pain perception-- Juvenile literature
موضوع: درد -- جنبه‌های فیزیولوژیکی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Pain -- Physiological aspects-- Juvenile literature
موضوع: درد -- درمان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Pain -- Treatment-- Juvenile literature
شناسه افزوده: آنترام، دیوید، ۱۹۵۸ - م. تصویرگر
Antram, David
شناسه افزوده: قربانی برزی، سارا، ۱۳۶۳ - م. مترجم
رده بندی کنگره: RB۱۲۷
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۱۸۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۶۷۶۳۲



آدرس: تهران، میدان فاطمی، خیابان بیستون کوچه‌ی دوم الف، پلاک ۳/۱، واحد دوم غربی.
صندوق پستی: ۱۴۳۱۶۵۳۷۶۵
تلفن: ۸۸۹۹۸۶۳۰
همه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای نشر هوپا محفوظ است.
هرگونه استفاده از متن این کتاب فقط برای نقد و معرفی و در قالب بخش‌هایی از آن مجاز است.

www.hoopa.ir
info@hoopa.ir

YOU WOULDN'T WANT TO LIVE WITHOUT PAIN!
Copyright ©The Salariya Book Company Ltd, 2019
Persian Translation © Houppaa Publication, 2021

نشر هوپا با همکاری آژانس ادبی کیا در چهارچوب قانون بین‌المللی حق انحصاری نشر اثر (Copyright) امتیاز انتشار ترجمه‌ی این کتاب را به زبان فارسی در سراسر دنیا با بستن قرارداد از ناشر آن (The Salariya Book) خریداری کرده است. انتشار و ترجمه‌ی این اثر به زبان فارسی از سوی ناشران و مترجمان دیگر مخالف قوانین بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای نشر است.

زندگی با درد بهتر است یا بی درد؟

نویسنده: فیونا مکدونالد
تصویرگر: دیوید آنترم
دبیر مجموعه: دیوید سالاریا
مترجم: سارا قربانی
ویراستار علمی: محمدعلی جعفری
ویراستار ادبی: فرناز حیدری
مدیر هنری: فرشاد رستمی
طراح گرافیک: مریم عبدی
چاپ اول: ۱۳۹۹
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۴-۳۳۶-۰



فهرست

مقدمه	۹
زندگی یک جور درد است.	۱۰
گذشته‌ی دردناک	۱۲
مسیرهای درد	۱۴
نازک نارنجی	۱۶
ذهن، بدن، روح...	۱۸
مغز کوچک‌تر = درد کمتر؟	۲۰
فایده‌ی درد چیست؟	۲۲
امنیت، همدردی، بقا	۲۴
نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.	۲۶
مسکن‌ها؟	۲۸
چه آرامشی!	۳۰
حقیقت دردناک	۳۲
واژه‌نامه‌ی توصیفی	۳۴
نمایه	۳۶

مقدمه

تصور کن در جهانی زندگی می‌کنی که درد وجود ندارد. سردرد، دل‌درد یا دندان‌درد نمی‌گیری. وقتی وسیله‌ای داغ را لمس می‌کنی، دستت را می‌بری یا زمین می‌خوری احساس درد نمی‌کنی. دنیای بدون درد شگفت‌انگیز است، اما درعین حال کشنده. چرا؟ به دلیل اینکه وجود درد هدف دارد! اگر دچار بریدگی شوی، ولی آن را حس نکنی چه می‌شود؟ ممکن است ضدعفونی‌اش نکنی و عفونت کند، آن وقت بدون اینکه بفهمی باعث می‌شود بیمار شوی. اگر درد وجود نداشت زندگی ما بسیار خطرناک بود. ما بدون درد نمی‌توانستیم زندگی طولانی‌ای داشته باشیم. قطعاً کمتر از حالا سالم بودیم و احساس خیلی خوبی نسبت به خودمان نداشتیم. به این دلایل، نباید هیچ‌وقت بخواهی زندگی‌ات بدون درد باشد. ادامه‌ی کتاب را بخوان تا بیشتر متوجه شوی...



پیشنهاد عالی

جنگجوی آخر هفته نباش! این اصطلاح را پزشکان به کسانی می‌گویند که در طول هفته ورزش نمی‌کنند و آخر هفته بی‌نهایت ورزش می‌کنند. عاقبت خیلی وقت‌ها، جنگجوهای آخر هفته دست‌وپایشان می‌شکند و ماهیچه‌هایشان خسته و دردناک می‌شود.



دوی ماراتون

دردهای کوچک، مشکلات بزرگ.

بعضی دردهای روزمره ممکن است کمی احمقانه به نظر برسند، اما اصلاً موضوعات خنده‌داری نیستند!

- در سال ۲۰۱۳، ۳۱ میلیون روز کاری در انگلستان به‌خاطر دردهای روزمره هدر رفت. کم‌درد، گردن‌درد و درد ماهیچه اصلی‌ترین علت‌هایی بودند که کارگرها به‌خاطرشان خانه ماندند.

- در سال ۲۰۱۳ کارگرهای انگلیسی به‌علت بیماری‌های مختلف دو برابر کارگرهای آمریکایی مرخصی گرفتند.

- در سال ۲۰۰۹، تقریباً نصف افراد بزرگسال آمریکایی اظهار کردند درد در کار و لذت زندگی‌شان اختلال ایجاد می‌کند.

- در سال ۲۰۰۹، ۴۲ میلیون آمریکایی اظهار کردند بارها به‌خاطر درد از خواب بیدار می‌شوند.



استرس باعث می‌شود ماهیچه‌های ما احساس سفتی و درد داشته باشند.

بیش از حد ورزش نکن تا آسیب نبینی.

بار سنگین حمل می‌کنی، مراقب باش!

کیف پول تپل، شلوار تنگ: سوزش عجیبی دارد!

هله‌هوله‌ها باعث می‌شوند معده درد بگیری!

اگر درست خم نشوی کم‌درد می‌گیری.

چشم‌هایت ضعیف شده؟ عینک جدید بخر!

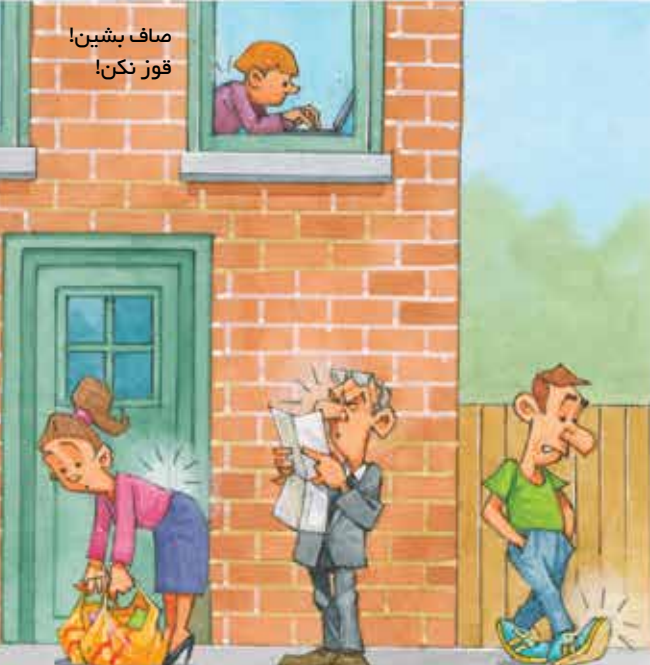
کفشت پایت را می‌زند؟ چه دردناک.

انگشتان شستت درد می‌کند؟ خیلی پیامک زده‌ای!



صاف بشین! قوز نکن!

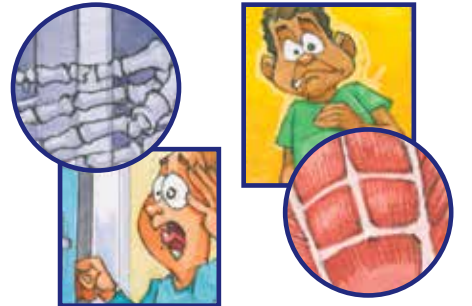
موهای دم‌اسبی‌ات را خیلی محکم بسته‌ای، سرت درد می‌گیرد!



زندگی یک جور درد است.

درد بخشی از زندگی است. تقریباً همه حداقل یک‌بار یا بیشتر گرفتار درد شده‌اند. درد ممکن است خفیف و زودگذر باشد، یا جدی و طولانی‌مدت. می‌تواند شدید و ناگهانی باشد یا خفیف و کلافه‌کننده. دردها می‌توانند باعث سوزش شوند یا تیر بکشند. می‌توانند متناوب و طاقت‌فرسا شوند و حتی سوزاننده باشند. درد دلایل مختلفی دارد: حوادث، بیماری‌ها، صدمات، رگ‌به‌رگ شدن، پیچ‌خوردن، سقوط، دعوا و گزش جانوران، اما بیشتر دردها نتیجه‌ی فعالیت‌های عادی و روزمره هستند. در سراسر جهان، مردم از دردهایی رنج می‌برند که با مراقبت ممکن بود به وجود نیایند. چقدر حیف!

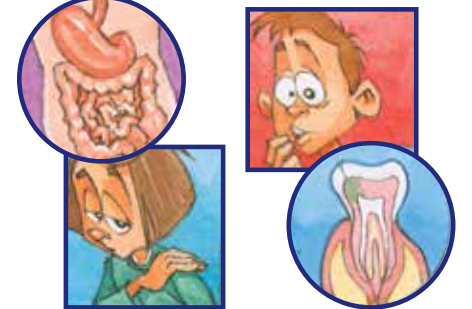
مشکلات جدی درون بدن ما، دردهای خفیف و سنگینی به وجود می‌آورند که در ناحیه‌ی گسترده‌ای پخش می‌شوند.



شترق! وقتی زخمی می‌شویم یا استخوانمان می‌شکند، زُرق‌زُرق درد و خُردشدن استخوانمان را حس می‌کنیم. شدت درد ممکن است به حدی باشد که باعث استفراغ شود.

شوک شدید کوتاه.

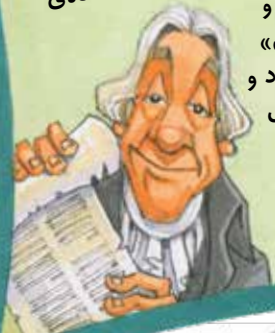
لمس عصب آسیب‌دیده، مثلاً در یک دندان، باعث ایجاد دردی ناگهانی و شدید و سوزاننده، شبیه شوک الکتریکی می‌شود.



جورچین درد: گاهی اوقات ما درد بخشی از بدن را در بخشی دیگر حس می‌کنیم، زیرا بعضی وقت‌ها پیام‌های دردی که به مغز می‌روند با هم قاتی می‌شوند.

دست به کار شو!

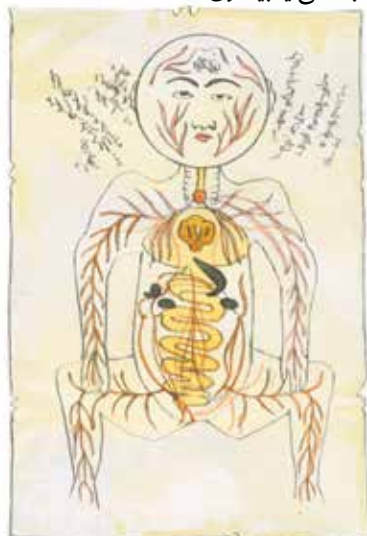
قرن‌های طولانی، در کشورهای بسیاری، از درد برای شکنجه و مجازات زندانیان استفاده می‌کردند. ولی در سال ۱۷۹۱، متمم هشتم قانون اساسی ایالات متحده آمریکا «خشونت و مجازات غیرعادی» را ممنوع اعلام کرد و سرمشق خوبی برای دولت‌های سراسر جهان شد.



این مجازات است! تو سزاوار درد هستی!

آآخخ...

پزشک بزرگ، ابوعلی سینا (۹۸۰ - ۱۰۳۷ میلادی)، دانشمند ایرانی، یکی از نخستین کسانی بود که دریافت درد به علت آسیب‌های جسمی یا بیماری است.



ماشین درد.

در مقاله‌ای که در سال ۱۶۶۴ چاپ شده بود، رنه دکارت، دانشمند فرانسوی، اظهار کرد درد نوعی سازوکار است: مجموعه‌ای از حرکات که احساسات را در بدن منتقل می‌کند. او نظریه‌اش را با عکس‌نوشته توضیح داد: «تصور کنید دستی با یک طناب به مغز وصل است. وقتی چکش با دست برخورد می‌کند، فشار دردناک آن روی دست طناب را می‌لرزاند. لرزش در طناب حرکت می‌کند و زنگوله‌ای را می‌لرزاند که در مغز قرار دارد.»



گذشته‌ی دردناک

برای مردمی که سال‌ها پیش زندگی می‌کردند، زندگی احتمالاً پر از درد بود. در آن زمان پزشک، پرستار، بیمارستان یا مسکن‌های ارزان بی‌خطری وجود نداشت که به آن‌ها کمک کند. حتی اعتقاد داشتند درد به خاطر گناهانشان است. ریشه‌ی کلمه‌ی انگلیسی درد، از لغتی رومی به معنای مجازات^۱ است. آن‌ها معتقد بودند مجازات خدایان، طبیعت، یا سرنوشت درد را ایجاد می‌کند. امروزه، پس از هزاران سال، ما عقاید متفاوتی راجع به درد داریم. پزشکان و دانشمندان علوم طبیعی دریافته‌اند درد هنگامی رخ می‌دهد که بدن انسان آسیب می‌بیند یا اختلال پیدا می‌کند. درد با نیرویی خارج از بدن انسان به وجود نمی‌آید.

1. pain
2. punishment

همه چیز در ذهن است. افلاطون، فیلسوف یونانی، معتقد نبود که درد مجازات است؛ در عوض آن را «اشتیاق روح» توصیف می‌کرد که در مغز حس می‌شود نه در جسم.

زمان طلبش را پس می‌گیرد. هندوهای قدیم به کارما اعتقاد داشتند: اعمال خوب پاداش می‌گیرند و اعمال بد جزا می‌بینند. ما مثل مشابهی داریم: تو نیکی می‌کنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز.

