عام عالمي لمناهضة الألم عند النساء
نساء حقيقيات، ألم حقيقي

الاختلافات في الألم بين النساء والرجال

الاختلافات بين الجنسين في الألم: الأدلة

- يذكر النساء بوجه عام أنهن يشعرن بألم يتكرر بصورة أكبر، وألم أكثر شدة، وألم يدوم مدة أطول بالمقارنة بالرجال
- الأدلة على الاختلافات بين الجنسين من حيث الألم متنوعة، وتشمل العلوم الأساسية وعلم الأوبئة والبحوث الكلينيكية
- على سبيل المثال، تبين الدراسات التجريبية أن النساء لديهن بدايات أقل للألم وتحملاً أقل لمجموعة من مثيرات الألم عند مقارنتهن بالرجال

انتشار الحالات المؤلمة لدى الرجال والنساء

- هناك اختلافات بين الجنسين من حيث معدلات الانتشار بالنسبة لبعض الحالات المؤلمة
- هناك حالات مؤلمة بشكل أكثر حيث يكون الانتشار بين الإناث أكثر من الانتشار بين الذكور
- من أمثلة الحالات المؤلمة التي يكون فيها الانتشار بين الإناث أكثر من الذكور الـ fibromyalgia، ومتلازمة الأمعاء السريعة التهيج، والاضطراب الصدغي الفكي العلوي، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، والالتهاب العظمي المفصلي، والصداع النصفي مع الأورا
- من أمثلة الاضطرابات المؤلمة التي تنتشر بين الذكور أكثر من الإناث الصداع العنقودي، ومرض الانسداد التاجي في القلب، والنقرس، والتهاب الفقرات القسطي، وقرحة الإثنا عشر، وأمراض البنكرياس

هناك عوامل أخرى تؤثر على الاختلافات بين الجنسين من حيث الشعور بالألم

- يختلف الشعور بالألم بين الجنسين اختلافاً كبيراً بين الجنسين أيضاً
- وُجد أن التغييرات في هرمون الجنس تؤدي إلى تخفيف الألم (مثل الدورة الشهرية، الحمل)
- قد تختلف الاختلافات بين الجنسين في الألم حسب المرحلة العمرية. يبدو أن العديد من الاختلافات التي لوحظت بين الجنسين من حيث انتشار الألم (مثل الصداع وألم البطن والأمعاء) تقل بعد سنوات الإنجاب
- قد تختلف الاختلافات بين الجنسين في الألم حسب الثقافات المختلفة أيضاً

الاختلافات بين الجنسين من حيث معالجة الألم

- توجد اختلافات بين الجنسين من حيث التخدير
- هناك اختلافات بين الجنسين من حيث الأعراض الجانبية المرتبطة بالأدوية، بما في ذلك الأدوية المخدرة
- وُجد أيضاً أن هناك اختلافات بين الجنسين من حيث معالجات الألم المزمن غير الصيدلاني

أسباب اختلاف الرجال عن النساء من حيث الألم والتخدير

- الآليات البيولوجية تشمل هرمونات الجنس والخصائص الوراثية والاختلافات التشريحية. بعض هذه العوامل البيولوجية (مثل الهرمونات التناسلية الغدية) تصبح أقل ظهوراً في سنوات ما بعد انتهاء الدورة الشهرية.
- المؤثرات النفسية الاجتماعية تشمل الانفعالات (مثل القلق والاكتئاب) واستراتيجيات التكيف، وأدوار الجنس، وأنماط السلوك الصحي، واستخدام خدمات الرعاية الصحية

ما الذي يجب القيام به؟

- يجب أخذ الاختلافات بين الجنسين في الاعتبار في الدراسات التي تدور حول الألم
- زيادة الوعي بالجوانب المتشابهة والمختلفة بين الجنسين عند دراسة الألم وتخدير الألم
- فهم أكبر للاحتياجات الصحية المختلفة عند الرجال والنساء

Copyright International Association for the Study of Pain, September 2007.
References available at www.iasp-pain.org.