

توصیه

با بوی بد این روزها چه کنیم؟

■ تعریق نه تنها بد نیست بلکه فایده هم دارد، اما جزو ناخوشایندش بوی بد بدن به عنوان عارضه جانبی عرق کردن است که هیچ عطری حریفش نمی‌شود. هر چند عرق کردن در واقع بویی ندارد، اما ممکن است عرق در تماس با باکتری‌های روی پوست بوی ناخوشایندی ایجاد کند. انسان‌ها به دلایل گوناگونی همچون قرار گرفتن طولانی در معرض آفتاب، ورزش کردن، مضطرب شدن و ... عرق می‌کنند و نه تنها این عارضه بد نیست؛ بلکه به عنوان نشانه‌ای از سلامت محسوب می‌شود، اما اگر می‌خواهید، بدانید چطور باید بوی بد ناشی از عرق کردن را رفع کرد، مطلب زیر را بخوانید.

چرا عرق می‌کنیم؟

عملکرد اصلی تعریق خنک کردن دمای بدن به منظور ثابت نگه داشتن آن تا حداکثر ۳۷ درجه است، فرآیند تعریق عموما با قرار گرفتن در محیط گرم و مرطوب، فعالیت کردن یا وجود تب فعال می‌شود. توانایی تعریق به انسان امکان می‌دهد که در شرایط آب و هوای متفاوت زندگی کند. بدن ما دو نوع عرق «اپوکرین» و «اکرین» ترشح می‌کند. عرق اکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن، مثلا هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق در همه قسمت‌های بدن به طور یکنواخت ترشح می‌شود و بی‌بو است. اپوکرین نوع ویژه‌ای از ترشحات بدن است که در محل‌های مخصوصی مثل زیر بغل، کتلهای ران، دست‌ها و پاها ایجاد می‌شود. این نوع عرق دلیل پیدایش بوی تند و زننده است. اپوکرین هم مثل اکرین کاملا بی‌بو است و چربی و پروتئین دارد. باکتری‌های روی بدن ما وجود دارند که از عرق اپوکرین تغذیه می‌کنند و وقتی این عرق را مصرف می‌کنند همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می‌دهند از او سر می‌زند. به طوری که غذا را دفع می‌کند و این بوی زننده و مزجر کننده از این موضوع ناشی می‌شود.

عوامل پیدایش بوی بدن چیست؟

درست حمام نکردن: یکی از دلایل عمده در پیدایش بوی بد عرق این است که به میزان کافی حمام نمی‌کنیم. البته فقط شست‌وشوی بدن کافی نیست، پاکی و نظافت لباس‌ها نیز در این مساله موثر است.

خصوصیات: بدن برخی افراد بوی تندتری دارد و دلیل آن می‌تواند استرس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد. این روزها استرس عامل رایج‌تری است. توقعات بالا، برنامه‌های فشرده



کاری و ... اضطرابی بیش از حد طبیعی بر بدن وارد می‌کنند که باعث عرق کردن بیشتر می‌شود. عرق کودکان معمولا بوی بد نمی‌گیرد به این علت که اپوکرین ترشح نمی‌کنند، از این رو باکتری‌ها نمی‌توانند با چیزی فعل و انفعال داشته باشند. با بالا رفتن میزان تستسترون بدن در دوران بلوغ، اپوکرین نیز ترشح می‌شود.

تغذیه: خوردن بعضی از غذاها نیز می‌تواند بر بوی بدن تاثیر گذار باشد، غذاهای تند و تلخ با بوی نافذ معمولا تاثیر منفی بر بوی بدن دارد. سیر، زیره و کاری نمونه‌هایی از این غذاها هستند. کمبود روی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

چه باید کرد؟

حمام بیشتر: حمام کردن و شست‌وشوی به موقع لباس‌ها می‌تواند شروع خوبی باشد. **تغذیه مناسب:** کم کردن مصرف کافئین از برنامه غذایی روزانه بسیار مفید خواهد بود. قهوه، نوشابه، شکلات و سایر مواد غذایی کافئین‌دار با تحریک غده ترشح‌کننده اپوکرین در ایجاد بوی بدن تاثیر دارند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح‌کننده اکرین را فعال می‌کند که باعث رقیق تر شدن عرق اپوکرین می‌شود.

استفاده از دئودورانت‌ها ضدعرق‌های استاندارد می‌تواند حداقل ۲۰ درصد از میزان تعریق یک ناحیه را بکاهد. هدف از این کیم که قطعا در آینده واردکننده ضدعرق و بو بر افزایش بهداشت فردی است. اکثر دئودورانت‌ها فقط بوی بد بدن را می‌پوشانند، اما دئودورانت‌هایی هستند که با این عناصر مقابله می‌کنند. موثرترین دئودورانت‌ها حاوی آلومینیوم یا روی هستند که در هر دو این عناصر برای مقابله با باکتری‌ها تولیدکننده عرق را مسدود می‌کنند و باکتری‌ها نیز چیزی برای فعل و انفعال با آن ندارند. دئودورانت‌ها اگرچه به علت داشتن اسانس پوست را خوشبو می‌کنند ولی در میزان تعریق نقشی ندارند، بنابراین در کنار آنها به مواد ضدعرق نیز نیاز است. این قبیل محصولات جنبه دارویی دارند و میزان تعریق بدن را کاهش می‌دهند.

۴ روند استفاده از داروهای گیاهی و طبیعی در ایران و جهان چگونه است؟

خوشبختانه مدتی است که موضوع گیاهان دارویی و استفاده از آنها در زمینه‌های درمانی جهانی شده و مورد توجه بسیاری از مردم قرار گرفته است. به هر حال مواد طبیعی ارزش بسیار بالاتری نسبت به مواد صنعتی و شیمیایی دارند و این برتری سبب شده که مواد طبیعی جواب بهتری نسبت به مواد ترکیبی شیمیایی بدهند و از لحاظ کاربردی در موقعیت بهتری قرار گیرند. پایه داروهای گیاهی و موادی که برای ترکیبات آنها استفاده می‌شود، همگی از گیاهان و

طبیعت سرچشمه می‌گیرد. در ابتدا با توجه به میزان درخواست و تعداد جمعیت مردم داروهای گیاهی به همین روش تهیه می‌شدند و در اختیار مردم قرار می‌گرفتند. ولی به مرور زمان و با افزایش نیاز جامعه و مردم دیگر این مقدار از مواد طبیعی پاسخگوی تعداد آنها نبود، بنابراین سازندگان دارو کم‌کم به سنتز کردن ترکیبات دارویی روی آوردند و از آنجایی که نمی‌توانستند از لحاظ طبیعی این مقدار را برای کل جامعه تهیه کنند، از ترکیبات سنتزی مواد مختلف استفاده کردند. البته بعد از مدتی دانشمندان متوجه شدند که خیلی از بیماری‌های شناخته‌شده که توسط داروهای شیمیایی به درمان جواب مثبت ندادند به وسیله داروهای گیاهی رو به بهبودی قرار می‌گیرند، بنابراین دوباره به استفاده از مواد طبیعی روی آوردند. درحقیقت این اتفاق یک بازگشت جهانی است چراکه ما دوباره به گذشته برمی‌گردیم و از مواد گیاهی و طبیعی در طب استفاده می‌کنیم. این مساله با تولید کشت ارگانیک و ایجاد دهکده‌های سلامتی گسترش پیدا کرد. موضوع دیگری که باید به آن توجه داشت این است که کشت گیاهان دارویی با تاثیرات ژنتیکی نیز استفاده می‌شود یعنی گیاهان تقریبا در حالت اولیه خود خارج می‌شوند و امکان دارد که اثرات خاصی که قبلا داشتند از بین برود و به‌کارگیری هورمون‌ها یا مواد شیمیایی می‌تواند باعث تغییر ترکیب در آنها شود.

۴ وضعیت ایران در تولید داروهای گیاهی چگونه است؟

قدمت ایران در مورد داروهای گیاهی به سالیان بسیار دور بازمی‌گردد. مواد بسیاری از مصرف گیاهان دارویی در کشورمان از زمان‌های گذشته وجود دارد ولی مدتی به دلیل خاصی این سابقه و تجربیات در سطح جهانی از یادها رفت. ولی بعد از تبلیغاتی که درباره این مساله توسط رسانه صورت‌گرفته است مجددا در حال بازگشتن به جایگاه اولیه و گذشته خود هستیم. البته به دلیل تخریب بخشی از طبیعت دیگر نمی‌توان مثل گذشته امکانات آزاد و کم‌قیمت را در اختیار مردم قرار داد. کشور ما دارای پوشش گیاهی است که نسبت به بسیاری از کشورهای دیگر غنی و متنوع است. باید به این موضوع اشاره کنم که به دلایل متفاوت مخصوصا ازرا ن بودن برداشت از طبیعت و خریداری که به دنبال موادی با قیمت پایین هستند دیگر متاسفانه طبیعت کشور ما منبع مواد اولیه مناسبی برای جامعه ما و خارج نیست. در گذشته بسیاری از کشورها مایل بودند تا مواد اولیه را از ایران وارد کنند چون از هر پوششی به میزان بالا بدون هیچ نوع کود یا سمی وجود داشت و می‌توانستند به راحتی مواد گیاهی مورد نیاز را از طبیعت برداشت کنند و گیاهان نیز خواص اولیه خودشان را حفظ کرده بودند. ولی وقتی این عرصه به سوی زراعی شدن و مسایل ژنتیکی می‌رود، همه‌چیز تغییر پیدا می‌کند و بعد بحث رویکرد و بازار جهانی به میان می‌آید. در حال حاضر مواد گیاهی به دلیل نیاز شرک‌تها و مردم علاوه بر مصرف دارویی در تولید اقلام دیگری مثل لوازم آرایشی و بهداشتی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد و باید بگویم که صنعت همیشه به این مواد اولیه نیاز خواهد داشت. در ایران بعضی از مواد اولیه به صورت زراعی با کشت طبیعی تهیه می‌شود و البته برخی از گونه‌ها نیز به دلیل اینکه زمان زیادی طول می‌کشد تا به‌ثمر برسند، نمی‌توان آنها را به صورت زراعی کشت کرد. بنابراین در این مورد طبیعت منبع بهتری برای بهره‌برداری از چنین مواد طبیعی است.

۴ برای توسعه عرصه محصولات گیاهی چه راهکاری‌راه تولیدکنندگان پیشنهاد می‌کنید؟

اگر بخواهیم تجارت تولیدکنندگان و سرمایه‌گذاران و به‌طور کلی بازار گیاهان دارویی را بررسی کنیم این پیش‌بینی را می‌کنیم که قطعا در آینده واردکننده بسیاری از محصولات حتی محصولات پیش‌پاافتاده گیاهان دارویی یا به صورت دارو یا مکمل خواهیم بود، همان‌طور که در حال حاضر هم بعضی از گونه‌ها به طرق مختلف وارد کشور می‌شوند. دلیل این مساله استاندارد نبودن معیارهای مناسب بازار جهانی است و متاسفانه بدلیل بازار خوبی که بعضی از محصولات دارند این امکان وجود دارد که برخی از تولیدکنندگان برای کسب سود بهتر به تقلب در بازار روی بیاورند و در نهایت به‌جای افزایش کیفیت محصولات گیاهی با کاهش آن روبه‌رو می‌شویم. باید توجه داشته باشیم که در این شرایط رویکرد بازار و جامعه ما از محصولات گیاهی به سمت کشورهای خارجی سوق پیدا می‌کند چون همه فکر می‌کنند محصولات کشورهای دیگر از استاندارد

سلامت



گفت‌وگو با دکتر محمدباقر رضایی – متخصص شیمی گیاهی

بازگشت به‌سوی داروهای گیاهی

شیوا بامداد

در زمان‌های گذشته پزشکان برای درمان بیماری مریضان‌شان از طبیعت و گیاهان بهره می‌بردند. با گذشت زمان و صنعتی‌شدن دنیا ترکیبات بسیاری از داروها به سوی مواد شیمیایی پیش رفت و حالا بسیاری از مردم برای بهبود بیماری‌شان از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند؛ اما فراموش نکنید که جادوی طبیعت هنوز پابرجاست و مردم بسیاری هستند که کاملا به داروهای گیاهی اعتقاد دارند و از مواد اولیه طبیعت برای درمان بیماری و دردهایشان استفاده می‌کنند. آقای دکتر محمدباقر رضایی، متخصص شیمی گیاهی اطلاعات جامعی درباره اثرات داروهای گیاهی و رویکرد آن در جهان به ما می‌دهند.

بالا و کیفیت بهتری برخوردار است. اگر تولیدکنندگان داخلی روش خود را برای تهیه محصولات گیاهی تغییر دهند به طور قطع پیشرفت چشمگیری در زمینه بازار تولیدات گیاهی خواهیم داشت. پیشنهاد ما در مورد این موضوع توجه و سرمایه‌گذاری بیشتری دولتمردان و احیای منابع طبیعی است. طبیعت منبع اصلی تولید مواد اولیه در محصولات گیاهی است بنابراین گسترش آن باید در اولویت قرار گیرد. با حفظ طبیعت گونه‌های ژنتیکی خاصی نیز رشد پیدا می‌کنند و با کشت گونه‌های مختلف گاهی دیگر مشکل تولید محصولات یا مواد اولیه آنها را نخواهیم داشت ازاین‌رو حفظ منابع طبیعی در درجه اول باید یکی از اولویت‌های کشور برای پیشرفت در عرصه محصولات گیاهی باشد. در حال حاضر بعضی از گونه‌های نادر گیاهی دیگر یافت نمی‌شوند و ما از لحاظ برداشت بی‌رویه و تغییر اقلیم با مشکل مواجه هستیم. ایجاد بانک و حفاظت از این بودجه از دیگر اولویت‌های مهم هستند. علاوه بر اینها توسعه کشت ارگانیک و ایجاد باغ‌های سلامتی برای مردم و رویکرد پارک‌ها و فرهنگ‌سازی استفاده صحیح از آنها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به طور کلی هر بازاری که در رابطه با محصولی از سوی مردم و بازار مورد استقبال قرار گیرد احتمال تقبل در تولید آن محصول افزایش می‌یابد به‌خصوص شرایط خاصی که برای تولیدکنندگان درآمزا باشد.

۴ کدام منابع برای تهیه داروهای گیاهی معتبر هستند؟

خوشبختانه جامعه ایران به استفاده از گیاهان دارویی علاقه‌مند است ولی نمی‌داند که به کدام منبع رجوع کند. منابع مختلفی مثل شرکت‌های تولیدکننده مواد اولیه گیاهان دارویی وجود دارند که باید چنین مراکزی به مردم معرفی شوند تا از وجود آنها به‌عنوان منبعی برای تهیه مصرف داروهای گیاهی آگاهی یابند. ایجاد فروشگاه‌های گیاهان دارویی توسط متخصصان این عرصه که تحت وزارتخانه‌های مربوطه مشغول به فعالیت هستند نیز از دیگر منابع تهیه مواد اولیه داروهای گیاهی است. لازم به ذکر است کسانی که در این مراکز مشغول به کار هستند آموزش‌های لازم و دوره‌های تخصصی را گذرانده‌اند و مردم با گروهی از متخصصان در زمینه مواد گیاهی مواجه هستند تا خدمات لازم را به آنها ارائه کنند. در مجموع هدف ما توسعه صنعت گیاهان دارویی و حفظ منابع طبیعی کشور است.

۴ چگونه می‌توان تولیدات گسترده‌تری در زمینه داروهای گیاهی داشته باشیم؟ باید به این نکته اشاره کنم که در حال حاضر تعامل با کشورهایی که به محصولات گیاهی و دارویی ما علاقه‌مند هستند از جمله اهداف مهم و اصلی در بازار کشورمان است. ما سعی می‌کنیم با وضعیت کنونی که کشورمان در عرصه تولید محصولات گیاهی دارد، تولیداتی در حد انبوه داشته باشیم و با اینکه در برخی موارد زمین‌های خیلی حاصلخیز به حد کافی نداریم اما می‌توانیم با یک مدیریت مناسب برای تولید دسته‌ای از گیاهان دارویی در کشتزارهای وسیع، محصولات گیاهی را به کارخانجات تولید کنیم و درحقیقت قدم محکم‌تری در این صنعت برداریم و به همه اثبات کنیم که توانایی تولید مواد اولیه حتی در گونه‌های خاص را هم داریم. به هر حال علاوه بر مدیریت در زمینه گیاهان دارویی باید آموزش لازم در جامعه و فرهنگ‌سازی

برای مصارف دارویی و درمانی از گیاهان دارویی استفاده کنند. البته می‌زان و مرحله بیماری نیز در اینجا اهمیت دارد. گاهی اوقات بیماری افراد تا حدی پیشرفت می‌کند که دیگر به درمان توسط چنین داروهایی جواب نمی‌دهد. تفاوت عمده‌ای که داروهای گیاهی و شیمیایی دارند این است که داروهای گیاهی تدریجا بر خطری که بدن را تهدید می‌کنند، اثر می‌کند و شما دارد میزان دزی که بدن شما برای رفع بیماری احتیاج دارد، بلافاصله تاثیر نگذار، ولی داروی شیمیایی به سرعت اثر خود را نشان می‌دهد. اما به طور کلی بسیاری از گیاهان دارویی در درمان سرطان‌ها و بیماری‌های روحی – روانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. خیلی از گیاهان می‌توانند اثرات مثبتی را برای بیماران داشته باشند؛ حتی سبزیجاتی که شما از سبذ غذایی هر روزتان استفاده می‌کنید مثل دارو عمل می‌کند.

۴ داروهای گیاهی در چه مراکزی تولید می‌شوند؟

برای تهیه داروهای گیاهی مراحلی هستند که باید در طی آنها بررسی‌های لازم برای تاثیرات گیاهان صورت گیرد و نوع ترکیبات آنها مشخص شود. این آزمایش‌ها در مراکز تحقیقاتی و پژوهشکده‌های گیاهان دارویی دانشکده‌ها انجام می‌شوند که معمولا در چنین مراکزی ارزیابی اولیه مواد از گیاه مورد بررسی قرار می‌گیرد. در مرحله بعدی عمارة گیاه را روی حیوانی امتحان می‌کنند و اگر نتیجه آن ارزاشمند بود و اثر خوبی داشت وارد پروسه بالینی می‌شود. البته اگر بخواهیم چنین پروسه‌ای را در داخل کشور انجام دهیم به زمانی طولانی حدود ۱۰ سال احتیاج خواهیم داشت. در حال حاضر وزارتخانه بهداشت، داروهای را به راحتی ثبت می‌کند که در وزارت بهداشت تاییدشده باشد. درحقیقت وزارت بهداشت داروهای را تصویب می‌کند که در دنیا روی آنها کار شده و اثرات آن کاملا مشخص شده باشد و بنا بر آن داروی استاندارد می‌توانیم معادلش را در ایران بسازیم.

۴ چرا آمارها از میزان مصرف داروهای گیاهی هنوز به حد مطلوب نرسیده است؟

در این مورد باید بگویم که اولاً بحث بیمه مطرح می‌شود. همان‌طور که اشاره کردیم گیاهان دارویی جزو پوشش بیمه به عنوان دارو نمی‌شود. مساله دیگر این است که دسته‌ای از پزشکان یا بیماران هنوز اعتقاد ندارند یک گیاه می‌تواند بیماری‌ها را درمان کند. گیاه از زمانی که بذر است و در زمین کاش می‌شود تا زمانی که دوباره محصول بذر تولید می‌کند، شرایط بسیاری را برای ایجاد ترکیبات مختلف می‌گذراند و اگر اجزای مختلف ساختار یک گیاه را مورد بررسی قرار دهیم، متوجه خواهیم شد که ترکیباتی در آن وجود دارد که می‌توانند درماترگ بعضی از بیماری‌ها باشند. نکته مهمی که در اینجا می‌خواهم مطرح کنم این است که برای آموزش تخصص دارویی باید به تاثیر آنها اعتقاد داشته باشیم. فکر می‌کنم در آینده نزدیک بسیاری از مردم از این موضوع استقبال خواهند کرد. در کنار همه این موارد باید بگویم ما تعداد زیادی داروی گیاهی در کشور نداریم درحقیقت تعداد چنین داروهای بسیار محدود است و انواعی که در ایران وجود دارد، شامل گروهی مشابه از این داروهای گیاهی نیز می‌شود و تنوع زیادی از این محصولات در کشورمان تهیه نمی‌شود و دلیل آن طولانی بودن مدت تولید و کمبود مواد اولیه است ولی با تدابری که در این عرصه در حال انجام است، به طور قطع صنعت گیاهان دارویی در کشور توسعه پیدا خواهد کرد.

۴ چه پیشنهادی برای کسانی که می‌خواهند از داروهای گیاهی استفاده کنند، دارید؟

به خانواده‌های محترم توصیه می‌کنم تا به این موضوع توجه نداشته باشند که داروهای گیاهی نیز درصورت مصرف بیش از حد همانند داروهای شیمیایی عوارض جانبی را به دنبال دارند. به علاوه بسیاری افراد سودجو از عدم اطلاعات مردم در مورد گیاهان دارویی سوءاستفاده می‌کنند و گاهی شاهد این هستیم که گیاهان را به صورت خردشده در اختیار مردم می‌گذارند. پیشنهاد می‌کنم تا از این گیاهان که مگر اینکه از سلامت یا مهر استاندارد وزارت بهداشت روی آن مطمئن باشید. از آنجایی که مواد اولیه گیاهی گران‌قیمت هستند، برخی از فروشندگان سعی می‌کنند تا مواد شیمیایی را با آن مخلوط کنند. این مساله یکی از مواردی است که اخیرا بسیار با آن مواجه می‌شویم؛ پس سعی کنید داروها و مواد اولیه گیاهی را از مراکز و افراد معتبر خریداری کنید و هنگام استفاده این مواد حتما به مقدار در مصرفی خود دقت کنید و بدانید حتی داروهای گیاهی نیز مثل داروهای شیمیایی می‌توانند موجب بروز مسمومیت و آسیب شوند. گروهی از مردم عادت دارند از عطاری‌ها گیاهان دارویی را تهیه کنند ولی متاسفانه بسیاری از افرادی که در چنین مکان‌هایی فعالیت می‌کنند، اطلاعات پزشکی ندارند و ممکن است داروهای اشتباهی را به شما تجویز کنند. بنابراین در تهیه داروهای گیاهی از چنین افراد احتیاط کنید، چراکه بسیاری از آنها تجربه کافی در این زمینه ندارند.

نگاه

چرا گردن درد می‌گیریم؟

دکتر مجید ظهرا بی

■ بسیاری از ما دردهای گردن و شانه را تجربه کرده‌ایم. گردن درد در اثر علت‌های مختلفی مثل فعالیت و کار، آسیب‌ها و برخی بیماری‌ها پدید می‌آید. اغلب گردن‌دردهایی که در اثر فعالیت ایجاد می‌شوند، به علت حرکات تکراری و طولانی مدت عضلات گردن، تاندون‌ها، لیگامان‌ها، استخوان یا مفاصل هستند. کشیدگی بیش از حد عضلات، آسیب لیگامان‌ها، اسپاسم عضلات یا التهاب مفاصل گردن نیز از جمله علل این مشکلات به شمار می‌روند. خمیده کردن سر به سمت جلو و انجام کارهای طولانی مثل مطالعه، کار، تماشای تلویزیون، مکالمه تلفنی و... بدون دقت و در وضعیت‌های بد بدن هم از علت‌های شایع گردن درد است.

استفاده از بالش‌های خیلی بزرگ و بلند، یا خیلی کوتاه، خوابیدن روی شکم در حالی که گردن کاملا چرخیده یا پایین افتاده است، گذاشتن سر روی دسته‌ها یا ارنج (اصلاحا وضعیت متفکرانه) برای مدت زیاد، کار طولانی مدت در حالت ایستاده مثلا نقاشی سقفه یا ورزش‌های سنگین دست‌ها یا شانه‌ها و سایر کارهایی که در سطحی بالاتر از بدن هستند و تمرکز بیش از حد، باعث گردن درد می‌شوند.

فشار بیش از حد می‌تواند یک یا چند گروه از عضلاتی را که سر، گردن و شانه‌ها را به هم مرتبط کرده‌اند، درگیرکند و درد با سفتی و دردناکی عضلات ظاهر شود.

آسیب‌های گردن درد گردن:

ستون فقرات شامل استخوان‌هایی بسیار تخصص یافته (مهرها)، دیسک‌های بین مهره‌ای، تاندون‌ها، عضلات و بسیاری از عناصر مهم دیگر است. آسیب هر یک از این عناصر می‌تواند موجب درد گردن شود. آسیب‌های خفیف، می‌توانند در اثر مسافرت، سقوط از ارتفاع کم، یا حرکات بیش از حد گردن پدید آیند. حرکات تکانه‌ای شدید، مثل تکان‌های شدید سر و گردن ناشی از سوانح رانندگی و تصادفات، سقوط از ارتفاع زیاد، آسیب مستقیم به صورت، پشت، یا از بالا به سر، آسیب‌های ورزشی، ضایعات نفوذی مثلا ناشی از چاقو یا وارد شدن فشار خارجی به سر و گردن، مثل حالت خفه شدن هم می‌توانند باعث آزدگی شدید گردن شوند. درد ناشی از آسیب معمولا شدید و ناگهانی است. همچنین کیودی و تورم نیز



می‌توانند در مراحل اولیه ظاهر شوند. از جمله عوارض حادی که این افراد محتمل هستند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کشیدگی عضلات یا آسیب تاندون‌ها و لیگامان‌ها، شکستگی، جابه‌جایی استخوان‌ها که حتی می‌تواند موجب آسیب نخاع شده و با علایم عصبی مثل فلج اندام‌ها، یا گزگز و... به‌ظاهر شود. بی‌حرکت کردن محل آسیب و گردن بیمار از مهم‌ترین نکاتی است که باید به آن توجه کنیم. پارگی دیسک بین مهره‌ای (فتق دیسک) که اغلب به عنوان جزیی از پدیده سالمند شدن ستون فقرات محسوب می‌شود، هم از علل مهم گردن درد است. این حالت می‌تواند با دردهای انتشاری به بازو و شانه‌ها همراه شود، یا باعث کاهش قدرت عضلانی گردد.

با افزایش سن، وضعیت حالت طبیعی ستون فقرات به هم خورده التهاب و تغییر شکل ظاهری مهرها (اسپوندیلوز یا اصطلاحا آرتروز)، همچنین باریک شدن کانال نخاعی (استنوز کانال نخاعی) پدید می‌آید که هر دو این حالت‌ها باعث گردن درد می‌شوند. مننژیت و آنفلوانزا و برخی دیگر از عفونت‌ها هم از جمله علت‌های دیگر گردن‌درد هستند. علایم همراه در افتراق این مشکلات، که در برخی موارد بسیار خطرناک هستند، از ارزش زیادی برخوردارند. بیماری‌هایی مثل آرتريت روماوتوید (روماتیسم مفصلی)، فیبرو میالژیا، یا اسپوندیلیت انکیلوزان هم از علت‌های گردن درد هستند. کجی گردن (تورتیکولی) در اثر اسپاسم، کوتاهی و سفتی شدید عضلات یک طرف گردن، به وجود می‌آید و معمولا به خاطر مشکلات دیگری (غیر از بیماری‌های خود گردن) ایجاد شده است. این مشکل هم به‌طور اولیه و هم با فشار بر سایر ساختمان‌های گردن، ایجاد گردن درد می‌کند.

در برخی موارد درد یک نقطه دیگر مثل مفصل قکي یا بعضی از دردهای قلبي با گردن درد ظاهر می‌شود. تاریخچه بالینی، شرح حال و یافته‌های حین معاینه به تشخیص این‌ص علت‌ها کمک می‌کنند. به‌درت، تومورها، عفونت‌ها و همچنین اثرات جانبی برخی داروها نیز باعث گردن درد می‌شوند