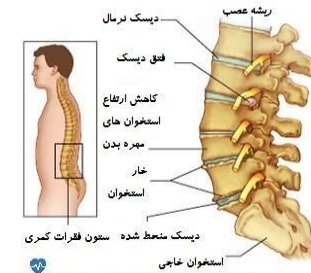


تعداد بیشماری از افراد هستند که درد کمر را تجربه می کنند. اما هر درد کمری دیسک تلقی نمی شود و ممکن است علل دیگری داشته باشد. افرادی که مبتلا به دیسک هستند زمانی که می ایستند یا راه می روند درد را احساس می کنند و با استراحت کردن دردشان کاهش پیدا می کند

دیسک و علائم آن

علامت ایجاد دیسک کمر، در واقع همان درد معروف سیاتیک است. البته سیاتیک بر خلاف تصویری که از آن وجود دارد، یک بیماری نیست، بلکه یک علامت است و به دردی گفته می شود که از کمر شروع شده و مانند یک نوار به پشت یک یا هر دو پا ادامه می یابد.



شیوه نادرست زندگی و البته افزایش سن به بالای ۴۰ سال، مهم ترین عامل از دست رفتن مایع داخل دیسک کمر است. در نتیجه دیسکی که خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد، به دنبال حرکتی نامناسب یا فعالیتی سنگین و در برخی موارد به صورت خود به خودی بیرون می زند و درد ایجاد می کند.

چرا دیسک کمر بیرون می زند؟

بسیاری از بیماران، دارای زمینه ارثی این بیماری در خانواده خود هستند. البته سبک زندگی امروزه، همه ما را در معرض آسیب های ستون فقرات قرار می دهد. به بیان دیگر،

نشستن های طولانی و به ویژه به شیوه نامناسب، رانندگی طولانی، فقدان فعالیت ورزشی صحیح و محیط کار نامناسب و غیراستاندارد ما را در معرض صدمه به ستون فقرات قرار می دهد.

دردهای کمر و بیماری بیرون زدگی دیسک کمر در خانم ها شایع تر است. البته بسیاری از خانم ها در دوران بارداری دچار دردهای کمر می شوند که معمولاً با اتمام دوران بارداری بهبود می یابند. جدا از افزایش وزن خانم ها در این دوره، تغییرات هورمونی نیز در بروز این دردها نقش زیادی دارند.

البته این دردها معمولاً موقتی است و رعایت برخی موارد در سبک زندگی از جمله نحوه نشستن و برخاستن، استفاده از دارو و انجام حرکات ورزشی توصیه شده از سوی پزشک به رفع آن کمک می کند.

چه درمانی لازم است؟

اولین و مهم ترین گام در درمان مبتلایان به دیسک کمر، استراحت است که در روزهای اول به صورت مطلق بوده و بهتر است بیمار هیچ نوع حرکتی نداشته باشد. اما در روزهای بعدی به صورت نسبی به معنی حرکات محدود در منزل است.

دارو درمانی جزء مهمی از درمان این بیماران محسوب می شود. برخلاف آنچه تصور می شود تجویز دارو فقط برای کنترل درد نیست گرچه کنترل درد هم از اهمیت زیادی برخوردار است، ولی داروهای مورد استفاده در واقع، کاهش التهاب موضعی در ناحیه دیسک و عصب مجاور آن را هدف قرار می دهد و به دنبال آن درد بیمار هم کاهش می یابد.

بعد از درمان اولیه و بهبود نسبی علائم، از روش های فیزیوتراپی، آب درمانی و ورزش برای تکمیل درمان و جلوگیری از بازگشت درد استفاده می شود.

چه عاملی باعث پارگی دیسک کمر می شود؟

سن که بالا می رود، دیسک بین مهره های ستون فقرات هم مثل نقاط دیگر بدن دچار تغییرات تحلیل رونده «پیر شدن» می شود. دیسکی که پیر می شود، ممکن است در اثر فشار یک جسم سنگین، خم و راست شدن زیاد و یا تصادف ناگهانی پاره شود. این پارگی ممکن است به طرف پشت شکم در برود و یک درد نامشخص بوجود بیاورد که به مرور زمان خوب می شود.

وقتی دیسک پاره می شود، اگر «تکه» بزرگی در برود ممکن است تمام رشته های عصبی و هرچه عصب آنجا هست، تحت فشار قرار بگیرند. در نتیجه دو پا ممکن است حالت فلج پیدا کند و یا ممکن است مریض دچار بی اختیاری ادرار شود. اگر چنین اتفاقی بیفتد، باید در اسرع وقت این دیسک را درآورد و فشار را از عصب برداشت.

جراحی، آخرین اقدام برای درمان دیسک کمر

خوشبختانه اکثر بیماران مبتلا به دیسک کمر نیاز به جراحی پیدا نمی کنند، ولی انجام جراحی در سه حالت به بیمار توصیه می شود.

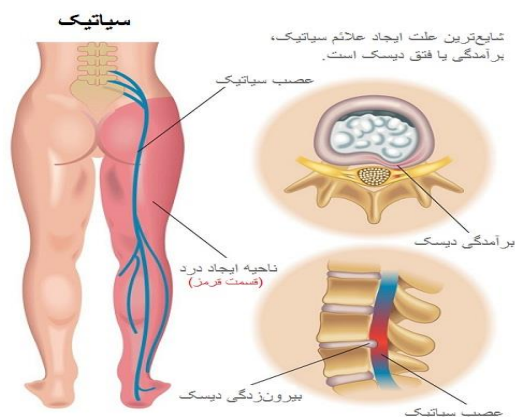
اول این که درد بیمار بسیار شدید باشد و به درمان های طبی و ورزشی جواب نداده باشد.

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

دیسک کمر



جهت مطالعه عموم مردم

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

فروردین ۱۴۰۵

سلول باقی بماند، مقداری از دیسک را بازسازی می‌کند، ولی ارتفاع دیسک بازسازی شده کمتر از دیسک‌های بالا و پایین خواهد شد.

منبع:

مراقبت های پرستاری برونر و سودارث ۲۰۱۵

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام حسین(ع) تماس حاصل فرمائید.

۳۴۱۹۳۲۸۰-۰۲۶

دوم وقتی که فشار زیاد روی عصب، باعث ضعف در پاها و کاهش قدرت پاها شده باشد.

سوم در مواردی که بیمار دچار بی اختیاری در کنترل ادرار و مدفوع شده باشد که در دو مورد آخر، عمل جراحی در واقع اورژانسی محسوب می‌شود.

زمانی که پارگی دیسک کمر باعث شود که در اندام‌های تحتانی گزگز و کرختی و بعد بی‌حسی ایجاد گردد و قدرت عضله کاهش پیدا کند، بیمار باید سریعاً تحت عمل جراحی قرار بگیرد و دیسک را در بیاورند.

دیسک کمر در مواردی که میزان بیرون زدگی دیسک، خفیف باشد به کارگیری روش‌های جراحی بسته مانند لیزر، کاربردی و کمک کننده است.

تزریق‌های داخل فضای نخاعی نیز روش درمانی دیگری است که گرچه گاهی لازم است به فواصل چند ماهه تکرار شود، ولی معمولاً برای بیمارانی به کار گرفته می‌شود که جراحی با توجه به شرایط جسمانی برایشان سنگین و خطرناک است.

ممکن است فرد یک هفته در بستر بخوابد و ببیند ۸۰ درصد دردش از بین رفته، بعد از آن باید احتیاط کند که خم نشود و وسیله سنگین بلند نکند تا درد دوباره تشدید نشود.

با ورزشی مثل شنا می‌توان عضلات را تقویت کرد تا ستون فقرات را محکم نگه دارد.

خوشبختانه سلول‌های دیسکی که باقی می‌مانند قدرت بازسازی دارند، در نتیجه اگر دیسک تخلیه شود و مقداری