

## درد همگانی



امروزه اکثر افراد میانسال جامعه با مشکل کمردرد مواجه هستند. فرقی هم ندارد کارمند باشند کارگر، ورزشکار یا خانه‌دار. همه به نوعی با این مشکل روبه‌رو هستند. پس تعجبی ندارد روزی هم در تقویم به عنوان روز جهانی کمردرد نامگذاری شود. 23 مهر مناسبت‌های بهداشتی و درمانی روز جهانی کمردرد نامگذاری شده است.

امروزه اکثر افراد میانسال جامعه با مشکل کمردرد مواجه هستند. فرقی هم ندارد کارمند باشند کارگر، ورزشکار یا خانه‌دار. همه به نوعی با این مشکل روبه‌رو هستند. پس تعجبی ندارد روزی هم در تقویم به عنوان روز جهانی کمردرد نامگذاری شود. 23 مهر مناسبت‌های بهداشتی و درمانی روز جهانی کمردرد نامگذاری شده است.

کمردرد پرهزینه‌ترین بیماری شغلی است و با احتساب زیان ناشی از غیبت پرسنل و مخارج درمان آنها این مساله چندان عجیب به نظر نمی‌رسد. کمردرد امروزه شایع‌ترین بیماری ناشی از کار محسوب می‌شود و پس از سرماخوردگی دومین علت شایع غیبت از کار است. بررسی تعداد زیادی از کارکنان ادارات در ایران نشان داده است که 80 درصد این افراد دچار کمردرد هستند.

### زندگی ناسالم

بیشترین صدمات ستون فقرات در افراد 16 تا 30 ساله رخ می‌دهد. یکی از دلایل کاهش سن ابتلا به کمردرد نحوه زندگی نامناسب و وضعیت کاری و شغلی افراد است. بی‌تحریکی در محیط‌های اداری و عدم فعالیت‌های فیزیکی در زندگی از دلایل اصلی این مشکل است. از سوی دیگر فعالیت‌های جسمی نیز بدون رعایت نکات لازم انجام می‌شود.

حداکثر باری که یک انسان می‌تواند در درازمدت و بدون آسیب به کمر بلند کند حدود 23 کیلوگرم است. اما اکثراً به آن توجهی نمی‌شود و افراد دارای مشاغل سنگین دچار کمردرد می‌شوند.

از طرفی اکثر افراد نسبت به وزن خود بی‌توجه هستند. چاقی و برآمدگی شکم از علل ایجاد کمردرد است به این ترتیب که به دنبال برآمدگی شکم، گودی ناحیه کمر افزایش پیدا کرده که این امر می‌تواند در درازمدت به مفاصل بین مهره‌ها فشار بیاورد و باعث دردهایی در ناحیه کمر شود.

متاسفانه نشستن، خوابیدن، نوع راه رفتن و نوع کفش انتخابی در میان جامعه ما اصلاً استاندارد نیست. این در حالی است که حتی آموزش‌های لازم به افراد برای اصلاح کردن این سبک زندگی در کشور ما وجود ندارد. در کشورهای پیشرفته به همه افراد آموزش‌های لازم برای کار در اداره‌ها و... از طریق مجلات و بروشورهای مختلف داده می‌شود ولی در ایران هیچکدام از این اقدامات صورت نمی‌گیرد.

### نیازمند درمان

کمردرد متاسفانه چندان که باید از سوی افراد باید جدی گرفته نمی‌شود. بی‌توجهی به کمردرد تنها درد کشیدن را به همراه ندارد. بسیاری از افراد سرخود تنها با خوردن مسکن درد را کاهش می‌دهند.

استفاده از مسکن برای کنترل درد، تنها تا 48 یا 72 ساعت پس از بروز این عارضه مجاز است و پس از تداوم درد حتماً باید به پزشک مراجعه شود. بی‌توجهی به این نوع درد می‌تواند منجر به اختلال در نحوه راه رفتن شود. علاوه بر آن کوتاه شدن اندام و ساییده شدن مفاصل از عواقب تحمل بی‌جای کمردرد به مدت طولانی است.

کاهش کارایی مغز، تضعیف قدرت حافظه، اختلال در قدرت تصمیم‌گیری و عدم تمایل به معاشرت را از دیگر عوارض ناشی از دردهای طولانی کمر است. مراجعه به موقع به پزشک می‌تواند جلوی این عوارض را بگیرد. بیشتر کمردردها در مراحل ابتدایی بدون مداخله جراحی درمان می‌شوند و با انجام ورزش‌های خاص عضلات کمر، شنا، پیاده‌روی و یوگا بهبود می‌یابند.