



## درد گردن و سوزش بین دو کتف از علائم دیسک گردن است

یک متخصص و جراح مغز و اعصاب، درد گردن، سوزش بین دو کتف و احساس کاهش قدرت دستها را از علائم دیسک گردن عنوان و توصیه کرد؛ کاربران کامپیوتر و افرادی با مشاغلی که سرشان در یک وضعیت قرار دارد با انجام ورزشهای ایرومتریک گردن از بروز دیسک گردن جلوگیری کنند.

دکتر تورج یزدی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: دیسک گردن یک غضروف بین معضلی دو مهره مجاور گردن را شامل می‌شود. وی ادامه داد: در اثر فشارهای مکانیکی و حرکات ایجاد شده، به تدریج دیسک‌های گردن دچار تغییراتی شده که از حالت نرمال خود خارج و در نهایت سبب بیرون زدگی دیسک می‌شود. وی با اشاره به علائم دیسک‌های گردن تصریح کرد: یک دسته از علائم شامل علائم ناشی از فشار بر روی ریشه‌های عصبی و دوم فشار بر روی نخاع می‌باشد. دکتر یزدی خاطرنشان کرد: علائم فشار بر روی ریشه‌های عصبی گردن انتشار یابنده بوده و از گردن و شانه به سمت اندامهای فوقانی منتشر می‌شود. وی یادآور شد: بیمار غیر از درد احساس بی‌حسی یا خواب رفتگی در دست دارد و برخی بیماران دچار احساس کاهش قدرت دستها می‌شوند و از سویی دیگر، بعضی بیمار در اولین بار متوجه اختلال در حرکات ظریف دستها هنگام نوشتن می‌شوند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد در ادامه به ایسنا گفت: آسیبی که با فشار بر روی نخاع بروز می‌کند، جدی بوده و این بیماران با کاهش قدرت اندام فوقانی مراجعه می‌کنند. همچنین ممکن است به تدریج اختلال در راه رفتن و حرکات پاها ایجاد شود. وی افزود: از آنجا که برخی بیماران به علائمی مثل فشار بر روی دست چپ مبتلا می‌شوند لذا تشخیص بیماری قلبی عروقی برای آنان داده می‌شود که باید مراقبت باشند. دکتر یزدی، درد ناحیه گردن، سپس سر، شانه‌ها و بین دو کتف را از دیگر علائم دیسک گردن نام برد و گفت: برای برخی بیماران حرکات گردن بخصوص خم شدن گردن و حرکت سر به عقب بسیار دردناک است و همچنین بعضی بیماران هنگام خم کردن سر به جلو احساس برق گرفتگی در تمام ستون فقرات می‌کنند. این متخصص مغز و اعصاب توصیه کرد: در بیمارانی که دچار علائم ناشی از فشار بر روی ریشه عصبی می‌شوند در مرحله اول درمانهای طبی شامل استفاده از گردن بند داروهای ضد التهابی و سرانجام ورزش‌های گردن توصیه می‌شود. وی با بیان این مطلب که اکثر بیمارانی که دردهای ناشی از فشار عصبی دارند با این درمانها بهبود می‌یابند، افزود: ولی بیماران مقاوم به این درمانها نیازمند اعمال جراحی هستند و در مقابل بیماران دارای علائم فشار بر روی نخاع بدون قید و شرط نیازمند عمل جراحی هستند که عمل جراحی سبب تخلیه و کاهش فشار بر روی عصب می‌شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد خاطرنشان کرد: درمان دیسک گردن به دو تکنیک عمل جراحی از جلو پشت گردن صورت می‌گیرد که معمولا براساس وضعیت دیسک و تجربه و راحتی دست پزشک جراح انجام می‌شود. وی کاربران کامپیوتر، حسابداران، خیاطان و آرایشگران و افراد که امور دفتری دارند را از افراد مستعد به دیسک‌های گردن دانست و گفت: از آنجا که دیسک‌های گردن در این افراد شایع‌تر است لذا این افراد باید ورزشهای گردن بویژه ورزشهای ایرومتریک به طور مرتب و روزانه انجام دهند تا عضلات گردن و شانه آنها تقویت شوند و از برند دیسک گردن جلوگیری شود. این متخصص و جراح مغز و اعصاب در پایان خطاب به افراد شاغل که معمولا در اکثر مواقع سرشان در یک وضعیت قرار دارد، توصیه کرد: این افراد در مراحل اولیه قبل از ایجاد علائم و درد در ناحیه گردن و سوزش ناحیه بین دو کتف باید ورزش کنند سلامت نیوز