



کمردرد مزمن خبر از بیماری‌های دیگر می‌دهد

دانشمندان طی یک پژوهش جدید نشان دادند که بیماری کمردرد به احتمال زیاد با مشکلات سلامتی دیگری نیز همراه است.

دانشمندان طی یک پژوهش جدید نشان دادند که بیماری کمردرد به احتمال زیاد با مشکلات سلامتی دیگری نیز همراه است.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه بزرگ روی بزرگسالان برزیلی نشان می‌دهد که تقریباً دو سوم افرادی که از کمردرد مزمن رنج می‌برند، با چندین بیماری جدی دیگر نیز مبارزه می‌کنند و این یافته‌ها این ایده را که کمردرد مزمن به تنهایی در بدن وجود دارد، به چالش می‌کشد.

دانشمندان داده‌های سلامتی ۸۷ هزار و ۶۷۸ فرد بزرگسال شرکت‌کننده را بررسی کردند. حدود ۶/۲۱ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش داده بودند که تنها کمردرد مزمن دارند. با این حال، در میان کسانی که با مشکلات مداوم کمر درگیر بودند، ۱/۶۲ درصد افراد حداقل یک بیماری مزمن دیگر داشتند.

به نقل از اس اف، دانشمندان «دانشگاه فناوری سیدنی» (University of Technology Sydney) می‌گویند: این بیماران، بیماری‌های دیگری از جمله بیماری قلبی، افسردگی، دیابت، روماتیسم و سایر بیماری‌های وخیم را در بدن خود دارند که انجام فعالیت‌های روزانه را به مراتب دشوار می‌کند.

بیماری قلبی در ۵/۴۰ درصد از افراد مبتلا به کمردرد مزمن وجود داشت، در حالی که این میزان در افراد بدون مشکل کمر ۸/۲۲ درصد بود. بیماری روماتیسم، حدود ۳/۱۹ درصد از مبتلایان به کمردرد را درگیر کرده بود. همچنین نرخ افسردگی در این افراد تقریباً سه برابر است. این مطالعه نشان می‌دهد که به جای در نظر گرفتن کمردرد مزمن صرفاً به عنوان یک مشکل عضلانی، باید آن را بخشی از یک بحران گسترده سلامتی در نظر بگیریم که میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زنان بخش بیشتری از افرادی را تشکیل می‌دادند که علاوه بر کمردرد، با مشکلات سلامتی دیگری نیز دست و پنجه نرم می‌کردند. افراد دارای چندین بیماری، به طور معمول مسن‌تر بودند، سطح تحصیلات پایین‌تری داشتند و شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری را نشان می‌دادند. از میان کسانی که کمردرد مزمن همراه با افسردگی داشتند، زنان ۱/۸۱ درصد موارد را تشکیل می‌دادند. میانگین اختلاف سنی میان افراد دارای کمردرد تنها و افراد دارای چندین بیماری، ۱/۱۲ سال بود.

زنان در مبارزه با کمردرد، بیشتر احتمال دارد که با مشکلات سلامتی متعددی مواجه شوند.

داشتن چندین بیماری در کنار کمردرد مزمن، به شدت بر عملکرد روزانه تأثیر می‌گذارد. افرادی با کمردرد مزمن همراه با روماتیسم، بیش از دو برابر بیشتر از افرادی که مبتلا به این دو عارضه نبودند، محدودیت‌های فعالیت بالاتری دارند.

همچنین افسردگی همراه با کمردرد، احتمال گزارش محدودیت‌های فعالیت را ۶۰ درصد افزایش می‌دهد، در حالی که بیماری‌های قلبی این احتمال را ۵۰ درصد بالا می‌برد. از میان افرادی که تنها کمردرد داشتند، ۵/۴۱ درصد هیچ محدودیتی در فعالیت روزمره خود گزارش نکردند. همچنین ۹/۲۵ درصد از افراد دارای چندین بیماری هیچ محدودیتی را گزارش نکردند.

درمان ناکارآمد پزشکی برای بیماران مبتلا به کمردرد

بیشتر درمان‌های بیماری کمردرد به آن به عنوان یک بیماری مستقل نگاه می‌کنند، اما این مطالعه نشان می‌دهد که این رویکرد ممکن است این واقعیت را نادیده بگیرد که اکثر بیماران مبتلا به کمردرد با چندین مشکل سلامتی روبرو هستند. ماهیت به هم پیوسته این بیماری‌ها می‌تواند توضیح دهد که چرا بعضی درمان‌های کمردرد موثر هستند، در حالی که برخی دیگر نیستند. فردی که علاوه بر کمردرد با افسردگی، بیماری قلبی و روماتیسم دست و پنجه نرم می‌کند، ممکن است به یک رویکرد درمانی بسیار متفاوت نسبت به فردی که تنها کمردرد دارد، نیاز داشته باشد.

اگرچه این مطالعه در کشور برزیل متمرکز بوده، اما الگوهای آن منعکس‌کننده یافته‌های کشورهای ثروتمند است. ارتباط میان کمردرد مزمن و سایر شرایط سلامتی از مرزهای اقتصادی فراتر رفته است. مطالعات پیشین از آلمان، استرالیا و ایالات متحده

آمریکا نیز خوشه بندی مشابهی از بیماری های مزمن همراه با کمردرد را مستند کرده است. آنچه بیماران اغلب به عنوان تنها کمردرد توصیف می کنند، اغلب بخشی از مشکلات چندگانه سلامتی است که نیازمند رویکردهای مراقبتی هماهنگ است. این مطالعه در مجله Brazilian Journal of Physical Therapy منتشر شده است.