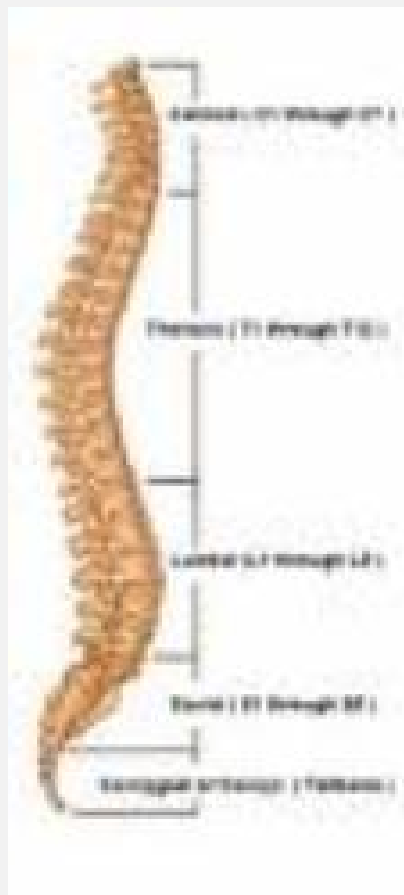


چرا کمر ما درد می کند؟



کمر درد یکی از شایع ترین مشکلاتی است که به دلیل عدم استفاده صحیح و یا استفاده بیش از اندازه از ماهیچه های کمر بروز می کند. در ادامه بعضی از علائم، دلایل و روش های درمان کمر درد اشاره می کنیم.

1- آیا درد کمر را بعد از افتادن و یا آسیب و یا بعد از بلند کردن یک شی احساس کرده اید؟
خیر: به سوال 5 رجوع کنید.

بله:

2- آیا احساس کرختی و یا درد در حال پیشرفت از ساق پا به پایین احساس می کنید؟
بله: با این شرایط ممکن است دچار بیرون زدگی دیسک شده باشید.

درمان پیشنهادی: بهتر است به پزشک مراجعه کنید . استراحت در این وضعیت لازم است. داروهای ضد التهابی برای تسکین درد را مصرف کنید. اگر درد شدید بود یا احساس خود را از دست داده و قادر به حرکت نبودید و اگر کنترل ادرار و مدفوع را از دست دادید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

خیر:

3- آیا سن شما بالای 60 است یا مبتلا به ورم مفاصل می باشید؟ و یا درد شدید در هنگام حرکت احساس می کنید؟
بله: اگر پاسخ شما آری است ، به احتمال زیاد دچار شکستگی ستون فقرات شده اید .

درمان پیشنهادی : به دلیل اورژانسی بودن وضعیت سریعاً آمبولانس خبر کرده و سعی کنید هیچ گونه حرکتی نکنید.
خیر:

4- آیا هنگام خم و راست شدن و یا حتی نشستن احساس درد دارید؟

بله: اگر چنین است ، پس درد موجود ناشی از اسپاسم ماهیچه ای می باشد و یا به علت کشیدگی ماهیچه ای و یا بیرون زدگی دیسک است.
درمان پیشنهادی: خود را گرم نگه داشته، از داروهای ضد التهابی برای تسکین درد استفاده کنید واستراحت نمایید. اگر علائم برطرف شد به پزشک مراجعه کنید.
خیر:

5- آیا دچار دردهای گذرای می شوید که استارت و شروع آن مربوط به دوران نوجوانی است؟

بله: اگر چنین است ممکن است مبتلا به وضعیتی شده اید که مهره ها جابه جا شده و یا ورم مفاصل بروز کرده است.
درمان پیشنهادی: به پزشک مراجعه کنید و از داروهای ضد التهابی برای تسکین درد استفاده کنید.

خیر:

6- آیا دچار تب شده اید؟

خیر: به سوال 8 مراجعه کنید.

بله :

7- آیا خون در ادرار شما وجود دارد و یا یک طرف از پشت کمربان درد می کند و در هنگام دفع ادرار دچار سوزش هستید؟

بله: با این علائم ممکن است مبتلا به عفونت کلیه نظیر التهاب لگنچه شده باشید و یا سنگ کلیه ایجاد شده است که مسلماً علائم گفته شده را در پی دارد.
درمان پیشنهادی: سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

خیر: پس ممکن است دچار بیماری های ویروسی نظیر آنفولانزا شده باشید.

درمان پیشنهادی: از داروهای مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید و یا سایر داروهای سرماخوردگی غیر تجویزی می تواند مفید باشد. اگر علائم برطرف نشد و یا بدتر شد به پزشک مراجعه کنید.

8- آیا در هنگام صبح احساس سفتی و درد در ناحیه کمر احساس کرده اید؟ یا سایر مفاصل شما دردناک، قرمز و متورم شده است؟
بله: ممکن است مبتلا به نوعی ورم مفاصل شده باشید.

درمان پیشنهادی: از داروهای ضد التهابی برای تسکین درد استفاده کنید. خود را گرم نگه داشته و اگر علائم بر طرف نشد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
خیر:

9- آیا حامله اید؟

بله: حاملگی باعث ایجاد کشیدگی در لیگامنت های رحم شده و به کمر فشار می آورد.

درمان پیشنهادی: کمر خود را کمی گرم نگه داشته و اگر درد برطرف نشد و یا با تب و خونریزی همراه بود به پزشک مراجعه کنید.

خیر:

10 – آیا درد در قسمت پایین کمر متمرکز شده و در قسمت پایین ساق پا نیز احساس درد دارید؟

بله: با این وضعیت ممکن است مبتلا به بیرون زدگی دیسک و یا تنگی مجرای ستون فقرات شده باشید.

درمان پیشنهادی: به پزشک مراجعه کنید. به اندازه کافی استراحت کنید. برای تسکین درد از داروهای ضد التهابی استفاده کنید. اگر درد شدیدتر شد و احساس حرکت را از دست دادید و یا قادر به کنترل ادرار و مدفوع نبودید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

خیر: برای کسب اطلاعات بیشتر به پزشک مراجعه کنید. اگر احساس کردید که علائم بروز کرده جدی است و باعث ایجاد اختلال در عملکرد روزانه شما شده سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز