

در باره دیسک کمر چه میدانید ؟

ناگهان درد شدیدی در ناحیه کمر و ستون فقرات به سراغت می‌آید، بخصوص وقتی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوی یا کار سنگینی انجام می‌دهی، کمرت بشدت درد می‌گیرد. با کمی استراحت، این درد آزاردهنده تخفیف می‌یابد، اما بسرعت با نشستن یا کار کردن دوباره به سراغت می‌آید.



سلامت نیوز : ناگهان درد شدیدی در ناحیه کمر و ستون فقرات به سراغت می‌آید، بخصوص وقتی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوی یا کار سنگینی انجام می‌دهی، کمرت بشدت درد می‌گیرد. با کمی استراحت، این درد آزاردهنده تخفیف می‌یابد، اما بسرعت با نشستن یا کار کردن دوباره به سراغت می‌آید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ اینها نشانه‌هایی آشنا برای تمام کسانی است که ابتلا به دیسک کمر را تجربه کرده‌اند؛ دیسک کمر یا ضایعه‌ای که بهترین درمان آن در اصلاح الگوی زندگی، بهره‌گیری از رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات پشت و کمر خلاصه می‌شود.

دکتر بهروز توانا، مدیر گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: تشخیص دیسک کمر از طریق معاینه بالینی و روش‌های کم‌هزینه‌ای چون نوار عضله و آزمایش خون برای اطمینان از مبتلانی بودن بیمار به تب مالت (زیرا بیماری تب مالت نیز با درد شدید در ناحیه کمر همراه است) ممکن بوده و نیازی به انجام ام‌آر‌آی ندارد، مگر در زمانی که درمان جراحی به بیمار توصیه شود که در اغلب موارد، جراحی نیز توصیه نمی‌شود.

دیسک کمر چیست ؟

دیسک غضروفی است که بین دو مهره قرار گرفته است و همچون فنری از فشار مهره بالایی کمر به مهره پایینی جلوگیری به عمل می‌آورد، اما زمانی دچار دیسک کمر می‌شویم که به دلیل ورزش سنگین، چاقی، تصادفات، موارد مادرزادی، جابه‌جایی مهره‌ها، آرتروز و بالا بودن سن، دیسک دچار ضایعه شده و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و محتویات داخل آن بیرون می‌زند.

البته جالب است بدانید این ساختار باعث جلوگیری از افتادن دیسک در نخاع و فشار روی اعصاب و در نهایت جلوگیری از اختلال اعصاب و فلج قسمتی از عصب می‌شود. دکتر توانا با تاکید بر این‌که بیرون زدن دیسک به وارد شدن فشار به ریشه‌های عصبی ناحیه کمر و درد شدید در قسمت فوقانی یا تحتانی کمر منجر می‌شود، می‌افزاید: البته شغل‌های سنگین، برخی ورزش‌ها چون وزنه‌برداری، خم و راست شدن زیاد، بلند کردن اجسام سنگین، نشستن طولانی‌مدت و به دنبال آن ضعف عضلات، زایمان‌های مکرر و افزایش وزن می‌تواند در ابتلا به دیسک کمر بسیار موثر باشد.

نشستن و راه رفتن، همراه با درد

دیسک کمر از دردهای مزمنی است که بیش از 60 درصد افراد جامعه و بخصوص زنان شاغلی را که پشت‌میزنشین هستند، گرفتار می‌کند. این بیماری سن خاصی ندارد و می‌توان زمان شروع آن را از هجده سالگی ذکر کرد. جالب است بدانید در میان ورزشکاران؛ اسب‌سواران، بازیکنان فوتبال، ژیمناستیک‌کاران، کشتی‌گیران و وزنه‌برداران بیش از دیگران گرفتار این بیماری می‌شوند.

دکتر توانا با تاکید بر این‌که گرفتن شرح حال و موقعیت شغلی فردی که با درد کمر به متخصص مراجعه می‌کند، در تشخیص دیسک بسیار تعیین‌کننده است، می‌گوید: تغییر موقعیت و جابه‌جایی ناگهانی هنگام بلند شدن از خواب، راه رفتن و نشستن طولانی با درد بسیار زیاد در مبتلایان به دیسک کمر همراه است. از سوی دیگر با استراحت و دراز کشیدن، درد ناشی از دیسک تا اندازه‌ای تخفیف پیدا می‌کند، اما از بین نمی‌رود. همچنین این افراد در اندام‌های تحتانی چون پا احساس سوزش دارند.

اصلاح الگوی زندگی، موثرترین درمان

به گفته دکتر توانا، درصد زیادی از مبتلایان به دیسک کمر احتیاجی به عمل جراحی ندارند و با تغییر الگوی زندگی و انجام تمرینات ورزشی و به کارگیری دستگاه‌ها و وسایل کمکی و روش‌های موجود در حیطه تخصصی طب فیزیکی بهبود می‌یابند.

مدیر گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با تاکید بر این‌که درد کمر، گردن و زانو از شایع‌ترین مشکلات عصبی - عضلانی در کشور است، اضافه می‌کند: از يك كودك دچار فلج مغزی تا افراد مسنی که دچار ناراحتی‌های عصبی - عضلانی می‌شوند، همگی در ردیف دریافت‌کنندگان خدمات طب فیزیکی و توانبخشی قرار می‌گیرند. آموزش‌های شغلی و جلوگیری از نشستن مداوم و طولانی و تقویت عضلات کمر از طریق انجام ورزش‌های خاص به از بین رفتن دردهای ناشی از دیسک و ترمیم آن بسیار کمک می‌کند.

وی در ارتباط با خودداری مبتلایان به دیسک از مصرف مواد غذایی که طبع سردی دارد، می‌گوید: بر این اساس مصرف گوشت گاو و لبنیات تهیه‌شده از شیر گاو و سایر مواد غذایی که طبع سرد دارد، مثل بادمجان و گوجه‌فرنگی به مبتلایان به دیسک کمر توصیه نمی‌شود، چرا که این دسته از خوراکی‌ها باعث تحریک درد می‌شود.

به جراحی فکر نکنید

درمان ضایعات دیسک با کمک لیزر به عنوان روشی درمانی در حوزه طب فیزیکی مطرح است، اما جراحی در حیطه تخصص طب فیزیکی و توانبخشی قرار نمی‌گیرد. دکتر توانا با تاکید بر این‌که ترمیم دیسک با اصلاح الگوی زندگی و تغذیه تا چهل سالگی امکان‌پذیر است و نیازی به جراحی ندارد، تاکید می‌کند: به بیان دیگر درصد زیادی از موارد ابتلا به دیسک نیازمند به‌کارگیری جراحی نیست و با انجام اعمال تقویتی، دستگاه‌های کمکی و روش‌های موجود در حیطه تخصصی طب فیزیکی بهبود پیدا می‌کند. البته تشخیص صحیح ضایعات دیسک بسیار حائز اهمیت است، چراکه متأسفانه به علت شباهت علامت‌های ضایعات دیسک با دیگر دردها، شاهد تشخیص‌های اشتباه در این خصوص هستیم.

این متخصص طب فیزیکی می‌افزاید: در بسیاری موارد شاهد آن هستیم که اصلاح نوع نشستن، خوابیدن، برداشتن اجسام از روی زمین، جلوگیری از خم‌شدن و انجام ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات پشت و کمر، همچنین ورزش‌های مختلف آب‌درمانی در کنار انجام فیزیوتراپی و الکتروتراپی در درمان دیسک، جلوگیری از پیشرفت و کنترل دردهای شدید آن بسیار موثر است، اما اگر بیماری به دلیل تشخیص دیر هنگام در مراحل بسیار پیشرفته باشد، درمان جراحی توصیه می‌شود. فراموش نکنید که برخلاف باور غلط موجود در میان مردم، تزریق يك تا سه نوبت آمپول کورتن که با ترکیبات ضدالتهابی همراه است، برای کمک به درمان دیسک کمر و کاهش درد ناشی از آن با عارضه منفی (کمک به پوکی استخوان) برای بیمار همراه نیست.

متخصصان طب فیزیکی تاکید می‌کنند که در صورت درمان‌نشدن بموقع دیسک کمر، به مرور زمان آب دیسک کمتر می‌شود و در معرض پارگی قرار می‌گیرد، اما با به‌کارگیری تکنیک‌های درمانی طب فیزیکی و اصلاح روش زندگی، این بیماری در بسیاری موارد قابل درمان خواهد بود. فراموش نکنید آمارها نشان می‌دهد پس از عمل جراحی دیسک کمر، بسیاری از بیماران به‌طور مجدد دچار درد کمر می‌شوند. پس باید بدانید جراحی ایستگاه پایانی دیسک کمر نیست.