

## ستون فقرات یک درد و دهها علت

پشتش درد می‌گیرد و با خودش می‌گوید آرتروز گرفته یا اختلال دیسک بین مهره‌ای عامل ایجاد درد بوده است. خیلی وقت‌ها هم به محض احساس درد در ناحیه پشت و ستون فقرات به بیرون‌زدگی دیسک فکر می‌کند و نگران می‌شود در حالی که این دردها اکثر مواقع، به عوامل دیگری مانند قرارگیری بدن در وضع نامناسب ارتباط پیدا می‌کند و در نتیجه درمان متفاوتی دارد.



پشتش درد می‌گیرد و با خودش می‌گوید آرتروز گرفته یا اختلال دیسک بین مهره‌ای عامل ایجاد درد بوده است. خیلی وقت‌ها هم به محض احساس درد در ناحیه پشت و ستون فقرات به بیرون‌زدگی دیسک فکر می‌کند و نگران می‌شود در حالی که این دردها اکثر مواقع، به عوامل دیگری مانند قرارگیری بدن در وضع نامناسب ارتباط پیدا می‌کند و در نتیجه درمان متفاوتی دارد.

خیلی وقت‌ها به وضع بدن هنگام نشستن، ایستادن یا خوابیدن توجه نمی‌کنیم و به دنبال پیدا کردن روش‌های صحیح نشستن و ایستادن هم نیستیم غافل از این که همین بی‌توجهی می‌تواند عاملی باشد برای شروع درد در ناحیه ستون فقرات. دکتر نوید ابوالاحرار، فلوشیپ فوق‌تخصصی درد نیز با اشاره به این موضوع توضیح می‌دهد: وضع نامناسب بدن در حال نشستن، کار کردن، راه رفتن و خوابیدن می‌تواند زمینه‌ساز بروز دردهای ستون فقرات شود. در این شرایط، فشار به طور متعادل و متناسب روی ستون مهره‌ها پخش نخواهد شد و در نتیجه قسمتی از ستون فقرات، فشار بیشتری احساس خواهد کرد.

آن طور که دکتر ابوالاحرار، به جام‌جم می‌گوید: ستون فقرات، نقش اسکلت بدن را بازی می‌کند و باعث می‌شود وزن بالاتنه به طور متعادل به لگن و پاها منتقل شود. در صورتی که اسکلت بدن در وضعیت نامناسبی قرار بگیرد و فشار بیشتری بر آن وارد شود، بی‌شک باید منتظر بروز مشکلات جدی‌تری بود و به همین دلیل هم می‌گویند قرار گرفتن بدن در وضع نامناسب یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در بروز دردهای ستون فقرات است.

### درد در ناحیه ستون فقرات با علل متفاوت

درد یک نشانه است و برای همین هم متخصصان می‌گویند هر وقت احساس درد داشتید، برای تشخیص علت باید به پزشک مراجعه کنید. دردهای ستون فقرات هم همین طور است و می‌تواند به علل متفاوتی ایجاد شود. بنابراین کسانی که با درد ستون مهره‌ها روبه‌رو شده‌اند، باید برای تشخیص علت اصلی از پزشکان کمک بگیرند.

دکتر ابوالاحرار در این باره یادآور می‌شود: دردهای ستون فقرات علل متنوع و متفاوتی خواهد داشت؛ بنابراین کسی که در این ناحیه از بدن با درد یا مشکلی روبه‌روست باید بداند این درد می‌تواند علل متفاوتی مانند التهاب مفاصل اطراف مهره‌ها، آسیب دیسک‌های بین‌مهره‌ای، کشیدگی لیگامان‌ها و تاندون‌های اطراف مهره یا انقباض ماهیچه‌های اطراف ستون مهره‌ها داشته باشد.

علاوه بر اینها، یکی از مهم‌ترین عواملی که در طولانی‌مدت می‌تواند به بروز چنین دردهایی منجر شود، تغییر زاویه و خمیدگی‌های ستون مهره‌هاست که به تغییرات ساختمانی اسکلتی بدن و در نتیجه احساس درد می‌انجامد.

### درست بایستید؛ درست بنشینید

وقتی می‌گویند قرار گرفتن بدن در وضع نامناسب یکی از علل اصلی بروز دردهای ستون فقرات است، مسلماً اصلاح وضع بدن و قرارگیری آن در شرایط مناسب می‌تواند روش خوبی برای پیشگیری از بروز چنین دردهایی باشد یا حتی به درمان آن کمک کند.

پس اگر می‌خواهید این دردها را تجربه نکنید، در طول روز حواستان به شیوه صحیح نشستن، ایستادن، کار کردن و خوابیدن باشد. دکتر ابوالاحرار با بیان این مطلب، توضیح می‌دهد: هنگام انجام کارهای روزانه باید دقت داشته باشید که در طول کار هم شکل طبیعی ستون مهره‌ها و انحای طبیعی آن حفظ شود.

این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: ستون مهره‌های انسان در حالت طبیعی و به طور عادی زاویه‌بندی خاصی داشته و در نواحی مختلف مانند گردن، قفسه سینه و کمر گودی دارد. زمانی که بدن در وضع نامناسب قرار بگیرد، این گودی‌ها تغییر پیدا خواهد کرد و در نتیجه به بروز آسیب‌ها و مشکلاتی در ستون مهره‌ها منجر خواهد شد.

وی درباره شیوه صحیح نشستن چنین توضیح می‌دهد: بهتر است هنگامی که در وضع نشسته قرار می‌گیرید، پنج نقطه از پشت شما در یک خط مستقیم قرار بگیرد. بر همین اساس توصیه می‌شود طوری بنشینید که باسن به انتهای صندلی تکیه داده شود و دو نقطه پشت باسن، دو نقطه پشت کتف‌ها و پشت سر در یک خط صاف و عمود بر پاها قرار بگیرد.

شاید بتوان گفت یکی از بهترین شرایطی که بدن ما در حالت نشسته دارد، هنگام رانندگی و زمانی است که پشت فرمان اتومبیل نشسته‌ایم. وی با اشاره به این موضوع می‌افزاید: هنگام نشستن، گردن و قفسه سینه نباید خم باشد. همچنین توصیه می‌شود به حالت قوز کرده یا لم داده هم ننشینید. دکتر ابوالاحرار توصیه می‌کند: هنگام راه رفتن و ایستادن نیز سر و قفسه سینه را به سمت جلو خم نکنید و در حالت قوز کرده قرار نگیرید. شانه‌ها هم در این موقعیت باید باز باشد تا فشاری بر ستون مهره‌ها وارد نشود.

#### مراقب کار کردن تان باشید

گاهی اینقدر سرگرم کار می‌شویم که یادمان می‌رود باید مراقب بدنمان هم باشیم و برای همین هم دکتر ابوالاحرار می‌گوید هنگامی که فرد مشغول کار کردن است، مشکلات زیادی می‌تواند برایش پیش بیاید. وی با اشاره به این مطلب، توضیح می‌دهد: شرایط شغلی گاهی باعث می‌شود فرد برای مدتی طولانی در شرایط نامناسب قرار بگیرد و همین وضع هم زمینه‌ساز بروز مشکلات متعدد خواهد شد. به عنوان نمونه کسانی که ساعت‌های طولانی در شرایط خم به جلو قرار می‌گیرند یا کسانی که ساعت‌ها مقابل کامپیوتر می‌نشینند و در حالتی نامناسب کار می‌کنند، پس از مدتی با این دردها مواجه خواهند شد.

وی ادامه می‌دهد: اصول ارگونومی در محیط کار شامل قوانین خاصی می‌شود که برای مشاغل مختلف تعریف شده و کمک می‌کند افراد در زمان کار کردن، کمتر آسیب ببینند و بازدهی کارشان هم بیشتر شود. بنابراین توصیه می‌شود پیش از شروع به کار حتماً به این نکات توجه داشته باشید و این اصول را که براحتی در دسترس است، رعایت کنید.

#### از این دردها ساده نگذرید

درست است که خیلی‌ها با دردهای ناحیه پشت و ستون فقرات روبه‌رو می‌شوند، اما گاهی این دردها با نشانه‌های دیگری هم همراه است؛ نشانه‌هایی که فرد را مجبور می‌کند هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرده و به دنبال پیدا کردن علت اصلی درد باشد. دکتر ابوالاحرار با اشاره به این عوامل، یادآور می‌شود: بعضی از علائم مانند دردهای شدید ناگهانی، موارد خطری است که نشان می‌دهد هرچه سریع‌تر باید به پزشک مراجعه کرد و علت را تشخیص داد.

وی ادامه می‌دهد: شروع ناگهانی دردهای حاد از جمله مواردی است که به بررسی‌های دقیق‌تر نیاز دارد. این دردها ممکن است بدون این که تسکین یابد، حداقل دو سه روز ادامه پیدا کند و بر همین اساس به پیگیری دقیق‌تر نیاز دارد و بخصوص زمانی که شدت درد بیشتر می‌شود، حتماً باید به موقع به پزشک مراجعه کرد.

تغییر در سیستم عصبی نیز یکی از مهم‌ترین علائمی است که به گفته دکتر ابوالاحرار، افراد باید به آن توجه داشته باشند. به طوری که برای کمر درد یا پا دردی که با احساس ضعف در یک قسمت از بدن همراه است و بیمار احساس می‌کند قدرت ماهیچه‌ای در قسمتی از بدنش کاهش یافته، توصیه می‌شود حتماً به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این، زمانی که درد با تغییرات حسی همراه می‌شود نیز بیمار باید با توجه به نشانه‌های خطر همراه درد، بلافاصله به پزشک مراجعه کند.

وی می‌افزاید: وجود تب همراه با درد ستون مهره‌ها، بروز درد در سنین بالای 55 تا 60 سال یا کمتر از 30 سال، همراه بودن درد با بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و همراهی با علائم دیگری مانند سرفه، تعریق شبانه و کاهش وزن نیز از دیگر علائمی است که به بررسی بیشتر و دقیق‌تر نیاز دارد.

#### درد، یک نشانه است

درد دارید؟ فکر می‌کنید دردتان درمانی ندارد و برای همین به فکرش نیستید؟ دکتر ابوالاحرار می‌گوید این طرز فکر اشتباه است چون هر دردی، درمان خاص خودش را دارد، بخصوص اگر بموقع به آن رسیدگی کنید.

این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: نباید فکر کنید افزایش سن عاملی است برای ایجاد درد و ناراحتی زیرا درد همیشه نشانه وجود عاملی غیرطبیعی در بدن انسان است که نشان می‌دهد قسمتی از بدن در معرض آسیب قرار گرفته.

بنابراین، وی توصیه می‌کند هیچ وقت درد را کم اهمیت به حساب نیاورید و به سادگی از کنارش نگذرید، چون می‌تواند نشانه خطر یا مشکلی باشد که باید به موقع آن را تشخیص داده و درمانش کنید. بر همین اساس، به محض این که با درد در ناحیه ستون فقرات مواجه شدید نیز به پزشک مراجعه کرده و برای تشخیص و درمان از او کمک بخواهید.

دکتر ابوالاحرار با تاکید بر این که مزمن شدن دردها باعث می‌شود کنترل آنها هم سخت‌تر شود، توضیح می‌دهد: هرچه زودتر به دردها رسیدگی و آنها را درمان کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت و به همین دلیل توصیه می‌شود به محض روبه‌رو شدن با هر نوع دردی در ناحیه ستون فقرات به فکر کاهش و کنترل درد باشید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت