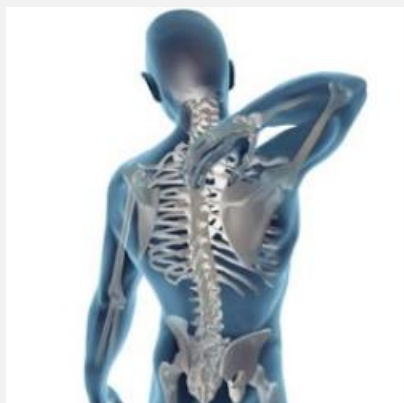


انحراف در ستون فقرات

آمارها نشان می‌دهد از هر صد کودک، حداکثر شش نفر به نوعی دارای انحنای ستون فقرات هستند که عوامل وراثتی و البته رفتاری در ایجاد آن نقش دارد؛ البته بسیاری از متخصصان معتقدند با وجود آن که موارد دارای انحنای ستون فقرات در جامعه بیشتر مشاهده می‌شود، اما این مساله به آن معنا نیست که چنین مشکلی رو به افزایش است.



آمارها نشان می‌دهد از هر صد کودک، حداکثر شش نفر به نوعی دارای انحنای ستون فقرات هستند که عوامل وراثتی و البته رفتاری در ایجاد آن نقش دارد؛ البته بسیاری از متخصصان معتقدند با وجود آن که موارد دارای انحنای ستون فقرات در جامعه بیشتر مشاهده می‌شود، اما این مساله به آن معنا نیست که چنین مشکلی رو به افزایش است. از آنجا که نوجوانان نسل فعلی نسبت به نسل گذشته به ساختار بدن بیشتر اهمیت می‌دهند، مشکلات اسکلتی و استخوانی و از جمله انحنای زودتر تشخیص داده می‌شود و خوشبختانه درمان راحت‌تری برای آن صورت می‌گیرد. دکتر مجتبی کامیاب، متخصص ارتوز و پروتز و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم با تأیید این موضوع اظهار کرد: امروزه تنوع رفتاری نوجوانان نسبت به نسل‌های قبلی خیلی کمتر شده است تا جایی که به جای پرداختن به فعالیت‌های متنوع ورزشی یا انجام بازی‌های پر جنب و جوش، تمایل دارند ساعات طولانی از وقت خود را در مقابل رایانه، تبلت یا موبایل سپری کنند و این کم‌تحرکی نه فقط ضعف عضلات را در پی دارد، بلکه سبب خم نگه داشتن ستون فقرات به سمت پایین برای ساعات طولانی می‌شود که این دو عامل در کنار هم باعث افزایش موارد انحرافات ستون فقرات در نوجوانان می‌شود.

انحنای ستون فقرات چیست؟

دکتر کامیاب در پاسخ به این پرسش می‌گوید: اگر از پهلوی به فردی نگاه کنیم، ستون فقرات وی باید دارای انحنای طبیعی باشد، ولی اگر مقدار آن کمتر یا بیشتر از حد طبیعی باشد، نیاز به اقدام درمانی وجود دارد. همین‌طور اگر از پشت به ستون فقرات نگاه شود باید خطی مستقیم و عمودی بسازد؛ یعنی هرگونه تمایل به راست یا چپ، حاکی از وجود مشکلی در ستون فقرات است.

این متخصص مغز و اعصاب می‌افزاید: انحنای ستون فقرات از بدو تولد تا آخر عمر قابل تشخیص است، اما سن شناسایی شایع‌ترین نوع انحراف ستون فقرات که در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود از هشت سالگی تا زمان بلوغ است.

چه کسانی در معرض خطرند؟

انحنای ستون فقرات در دختران به مراتب بیشتر از پسران اتفاق می‌افتد، اما به طور کلی نوجوانانی که انعطاف‌پذیری مفاصل بالایی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. دکتر کامیاب با اشاره به مطلب فوق می‌افزاید: همچنین نوجوانانی که تحرک کمتر و به دنبال آن عضلات ضعیف‌تری دارند بیشتر در معرض انحراف ستون فقرات هستند. از گروه‌های در معرض خطر دیگر می‌توان به نوجوانانی اشاره کرد که عادت دارند هنگام ایستادن و نشستن، بدن خود را بیش از حد به جلو یا پهلوی خم کنند.

تشخیص اولیه از سوی خانواده

توجه داشته باشید که تشخیص قطعی انحراف ستون فقرات، فقط از سوی پزشک متخصص انجام می‌شود. دکتر کامیاب با اشاره به این مساله تأکید می‌کند: اما اگر خانواده‌ها به وضع نشستن، ایستادن و به طور کلی شکل اندام فرزندان خود در گروه سنی 15 - 8 سال توجه بیشتری داشته باشند، زودتر برای قطعی کردن تشخیص به پزشک مراجعه می‌کنند و اگر مشکلی وجود داشته باشد فرزندان‌شان راحت‌تر درمان می‌شوند.

این متخصص پروتز با اشاره به مواردی که خانواده‌ها در ارزیابی بدن فرزند خود باید به آنها توجه داشته باشند، توضیح می‌دهد: خانواده باید دقت کند که ارتفاع شانه راست و چپ فرزندان‌شان یکسان باشد. برجستگی کتف‌ها در دو طرف بدن برابر باشد. گودی پهلوها در دو طرف برابر باشد. گودی کمر بیش از حد نباشد. نشستن فرزندان‌شان غیر طبیعی نباشد یعنی ساعات طولانی به صورت خیلی خم شده ننشینند. سر بیش از اندازه به سمت جلو خم نباشد و موقع ایستادن، وزن بدن به یک سمت بیشتر مایل نباشد.

انحراف ستون فقرات را کم اهمیت نشمرید

اگر انحراف ستون فقرات بدون درمان باقی بماند به دلیل خصوصیت پیش رونده بودن این مشکل، مقدار آن بتدریج افزوده می‌شود و متأسفانه هر چه شدت آن بیشتر باشد، سرعت پیشرفت آن نیز افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل، دکتر کامیاب تأکید می‌کند: لازم است هر چه زودتر برای درمان این مشکل اقدام شود تا درمان، ساده‌تر و کم هزینه‌تر باشد. بی‌توجهی به عوارض انحراف ستون فقرات منجر به بروز مشکلاتی در ظاهر ایستادن و نشستن، کوتاهی قد (یعنی بخشی از قد

در این انحنای غایب باقی می‌ماند)، کاهش ظرفیت تنفسی، خستگی زودرس، احساس دردهای شدید در ناحیه کمر یا پشت و در موارد خیلی شدید، تاثیر بر سیستم قلبی و عروقی می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به درمان زود هنگام بیماری می‌گوید: در موارد خفیف انحراف ستون فقرات، درمان با انجام ورزش‌هایی ممکن خواهد بود که از سوی پزشک متخصص به فرد داده می‌شود که به طور مرتب و روزانه باید انجام شود. اگر انحراف از این مرحله شدیدتر باشد لازم است که از «بریس» استفاده شود.

بریس وسیله‌ای است که فرد 23 ساعت در شبانه‌روز می‌پوشد و تاثیر اثبات شده‌ای در کنترل و کاهش انحنای ستون فقرات دارد. متأسفانه اگر بریس بخوبی استفاده نشود یا درمان انحراف ستون فقرات آن‌قدر به تأخیر افتاده باشد که بریس قابل استفاده نباشد، فقط درمان باقی مانده برای فرد جراحی خواهد بود که با هزینه‌های زیادی همراه است.

چگونه ستون فقراتی بدون انحراف داشته باشیم؟

به گفته دکتر کامیاب، اولین راه و بهترین اقدام برای داشتن ستون فقراتی بدون انحراف، پیشگیری است. باید از نوجوانان خواست که درست بنشینند، سطحی که کتاب مورد مطالعه وی روی آن قرار می‌گیرد باید شیب‌دار بوده و زوایای مناسبی داشته باشد تا کودک برای مطالعه لازم نباشد خم شود. همین‌طور باید از نشستن در ساعت‌های طولانی مقابل کامپیوتر، تبلت و موبایل اجتناب کرد و از کودکان و نوجوانان خواست تا در فواصل زمانی حین استفاده از رایانه و موبایل حرکات ورزشی و کششی انجام دهند.

این متخصص تاکید می‌کند: فعال بودن، اشتغال به ورزش، دریافت آفتاب و تغذیه مناسب از عواملی است که می‌تواند باعث پیشگیری یا کاهش شدت انحرافات ستون فقرات شود؛ البته انجام ارزیابی‌ها و معاینات اولیه از سوی خانواده نیز بسیار اهمیت دارد.

پونه شیرازی / گروه سلامت