

دیسک کمر



واژه دیسک یا دیسک کمر به برخی از مشکلات مربوط به یک لایه نرم لاستیک مانند که بین مهره‌های ستون فقرات قرار دارند اطلاق می‌شود. در ستون فقرات ۲۴ مهره وجود دارد که بین مهره‌ها یک بافت غضروفی و ژلاتینی قرار دارد. در هنگام حرکت مهره‌ها و فشار بر روی ستون فقرات این بافت غضروفی مانند بالش عمل می‌کند که می‌تواند فشار را تحمل کند و به روان سازی حرکات ستون فقرات نیز کمک کند. در واقع دیسک کمر نوعی مشکل شایع در ستون فقرات می‌باشد که بسیار دردناک است و عموماً در مهره‌های آخر کمر ایجاد می‌شود. دیسک کمر زمانی رخ می‌دهد که مواد بین مهره‌ها بیرون بزند و به نخاع و ریشه‌های عصب موجود در آن فشار وارد نماید. ریشه‌های عصبی ستون فقرات انشعابات نخاعی هستند که سیگنالها را میان سیستم‌های عصبی مرکزی و محیطی انتقال می‌دهد. از علائم شایع دیسک کمر میتوان به درد، بی‌حسی، احساس گزگز و کاهش دامنه حرکتی اشاره کرد

دیسک کمر

ریسک فاکتورهای ایجاد دیسک کمر

با افزایش سن دیسک های بین مهره ای در طی فرآیندی که دیژنراسیون دیسک نام دارد رو به زوال می رود و منجر به تنگی فضای بین مهره ای میشود و همین امر باعث ایجاد فتق دیسک خواهد شد. برخی دیگر از این عوامل شامل موارد زیر است:

- آسیب دیدگی کمر یا گردن
- کشیدگی
- رانندگی مداوم
- فعالیت های تکراری که باعث فشار بر ستون فقرات می شود
- جنسیت : مردان بیشتر در معرض دیسک کمر هستند .
- بلند کردن اشیا به صورت نادرست
- چاقی و اضافه وزن
- استعمال دخانیات

دیسک کمر

علائم دیسک کمر

- از اولین علائمی که فرد مبتلا به دیسک کمر میتواند به درد در قسمت پایین کمر اشاره کرد. این درد ممکن است چند روز به طول بکشد و سیری صعودی در احساس درد داشته باشد .
- بی حسی و ضعف در پاها
- درد انتشاری تا زیر زانوها که عموماً به سمت مچ و روی پا نیز گسترش خواهد یافت .
- دردی که از باسن شروع شده و به سمت ساق و روی پا انتشار می یابد. (سیاتیک)
- بی حسی و گزگز در قسمت ساق و روی پا
- ضعف در ساق یا روی پا
- بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع: البته که این علامت از علائم نادر دیسک کمر میباشد. این علامت در حقیقت نشاندهنده ابتلا به سندروم کودا اکوئینا می باشد. این بیماری به علت فشردن ریشه های عصبی در ستون فقرات ایجاد شده و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد .

دیسک کمر

راه های تشخیص دیسک کمر

ابتدا پزشک سابقه پزشکی فرد را بررسی خواهد کرد و بعد از معاینه فیزیکی می تواند به وجود فتق دیسک کمر پی ببرد. برای تشخیص دیسک کمر علاوه بر معاینه فیزیکی و بررسی سابقه پزشکی موارد زیر می شوند:

- اشعه ایکس
- ام آر آی
- میلوگرام
- سی تی اسکن
- الکترومیوگرافی یا عضله نگاری برقی (EMG)

درمان دیسک کمر

درمان دیسک کمر به عواملی مانند سن، وضعیت سلامت عمومی و سابقه پزشکی، شدت عارضه و گسترش آن، نوع عارضه ایجاد شده، میزان تحمل در برابر داروها، روش ها یا درمان های خاص، روند بیماری و نظر بیمار وابسته است.

- دارو درمانی
- کمپرس سرد و گرم
- فیزیوتراپی
- لیزر درمانی

دیسک کمر

- ماساژ و درمان دستی
- کمر بند طبی
- طب سوزنی
- آب درمانی
- جراحی

برای درمان دیسک کمر روش های دیگری از جمله تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)، تریگروپوینت تراپی و ... نیز وجود دارد.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- در صورت داشتن اضافه وزن باکارشناس تغذیه مشورت نمایید.
- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین A-B-E مانند جوانه گندم، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.

فعالیت

دیسک کمر

- برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حد اکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.
- از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید زیرا باعث آسیب به دیسک بین مهره ای می شود.
- کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید. از جوی نپرید. روی مبل نرم ننشینید. سر پانایستید. کمرتان را گرم نگه دارید.
- ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش، شنا و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود موثر میباشد.

مراقبت

- اگر علائم عصبی واضحی ندارید، اختلال های انگشتان حرکتی پا، مشکلات اسفنکتری و ادراری هم ندارید و در موقعیت اورژانسی نیز قرار ندارید روند درمان بسیار راحت خواهد بود
- در وضعیت نیمه نشسته باخم کردن جزیی لگن وزانو(شل شدن عضلات پشت) استراحت کنید.
- برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید و هنگام بلند کردن اجسام سنگین دقت کنید.
- چند دقیقه پیش از شروع ورزش اصلی خود را گرم کنید. (مانند در جا راه رفتن، رژه اما آرام و نرم)

دیسک کمر

- هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را انجام ندهید.
- از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید.
- در صورت احساس درد شدید فوراً در بستر ی که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهایتان را جمع کنید.
- از توالت فرنگی استفاده کنید.

دارو

- دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
- برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید. و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در صورت تجویز متوکاربامول، در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدای خود را آویزان کنید. از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
- در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه باغذا، شیریوانتی اسیداستفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

دیسک کمر

زمان مراجعه بعدی

- به طور مرتب در زمانهای تعیین شده به پزشک معالج مراجعه فرمایید.
- در صورت داشتن درد شدید(مقاوم در برابر مسکن و استراحت) ، اختلال در حرکت اندامهای انتهایی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس پا وعدم توانایی در بالا بردن مچ پا و عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا ، تنگی نفس و درد یکدفعه ساق پا به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان ولیعصر مراجعه نمایید.

منابع

- Sabiston Text book of Surgery/Saunders
- Schwartz Principles of Surgery
- Aminoff Michael J, et al. Clinical Neurology/ 8th edition/ McgrawHil
- کتاب پرستاری برونر- سوارث
- مجموعه کامل دروس پرستاری- انتشارات بشری