

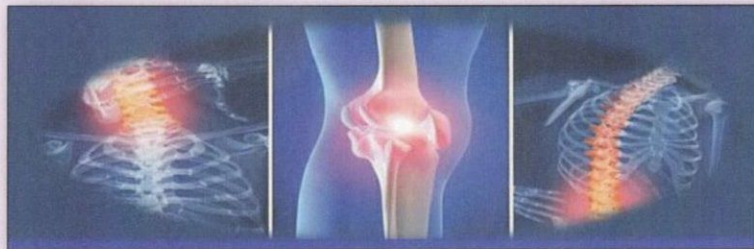
خودمراقبتی در کنترل و پیشگیری از بیماری‌های مهم کمر درد - دیسک گردن



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خودمراقبتی در کنترل و پیشگیری از بیماریهای مهم کمردرد - دیسک گردن



تهیه و تنظیم:

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
آموخته ام اگر تاکنون به آنچه خوانسته ایم نرسیده ایم، خدا
بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تریم.
سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ کمردرد
- ۲ علائم کمر درد
- ۳ راهکارهای ساده برای پیشگیری از درد کمر
- ۸ دیسک گردن
- ۸ علائم دیسک گردن
- ۱۰ درمان دیسک گردن با فیزیوتراپی
- ۱۱ پیشگیری از دیسک گردن



کمر درد

کمر درد را اکثر مردم جهان حداقل یکبار تجربه کرده اند اما راهکارهای ساده وجود دارد که باعث می شود بتوانید همیشه از این درد فرار کنید و زندگی سالمی داشته باشید. کمر به قسمتی در پشت شکم از قفسه سینه تا لگن خا صره اطلاق می شود و گاهی نیز منظور ناحیه کمر یا مهره های کمر است.



علائم کمر درد

علائم کمر درد، از دردهای ناگهانی شدید و حاد تا گرفتگی و تیر کشیدن های دائم متغییر است. دردهای مزمن به دردهایی اطلاق می شود که بیش از ۳ ماه به طول انجامد.

در صورتی که کمر درد شما بیش از ۷۲ ساعت ادامه یافت، به پزشک مراجعه نمایید.



علائمی که به مراقبت های فوری نیاز دارند

علائم هشدار دهنده ی آسیب های جدی تر عبارتند از : درد همراه سرفه یا ادرار، بی اختیاری روده یا مجاری ادرار، پیدایش ضعف در پاها و تب.

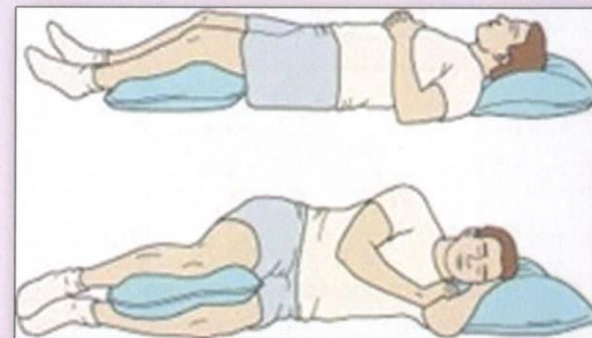
این علائم مضاعف به طور قطع مستلزم معاینات پزشکی می باشند.



راهکارهای ساده برای پیشگیری از درد کمر

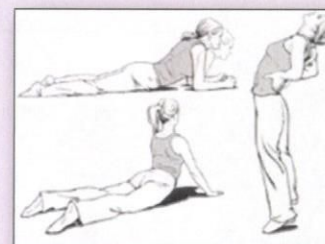
استفاده از بالش زیر زانوها:

اگر درد زیاد است ۱ تا ۲ روز استراحت کنید. به پشت بخوابید و یک بالش زیر زانوهای خود بگذارید تا کمی خم شوند. برای مدت طولانی در یک وضعیت نخوابید. هر ۲ تا ۳ ساعت حدود ۲۰ دقیقه دقیقه قدم بزنید و دوباره دراز بکشید.



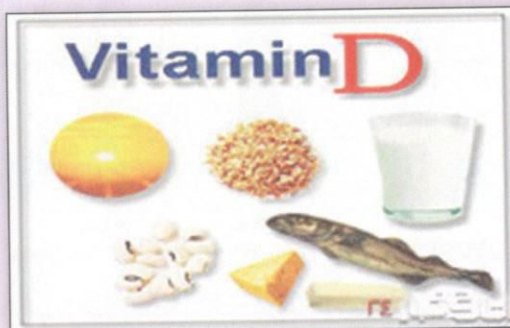
تمرینات ورزشی منظم:

تقویت عضلات کمر در هنگام کمردرد مهم است. سعی کنید ترکیب فعالیت های قدرتی و تمرینات تقویت شکم را حداقل برای دو بار در هفته انجام دهید.



مصرف کلسیم و ویتامین دی:

داشتن استخوان های قوی به جلوگیری از پوکی استخوان که یکی از علل شایع کمردرد است کمک می کند، مکمل های ویتامین دی و کلسیم را در رژیم غذایی خود داشته باشید. ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، جگر گوساله، و پنیر شیر، ماست، سبزیجات برگ دار نیز منابع مفید ویتامین دی هستند. قبل از مصرف مکمل های این ویتامین با پزشک تان مشورت کنید.



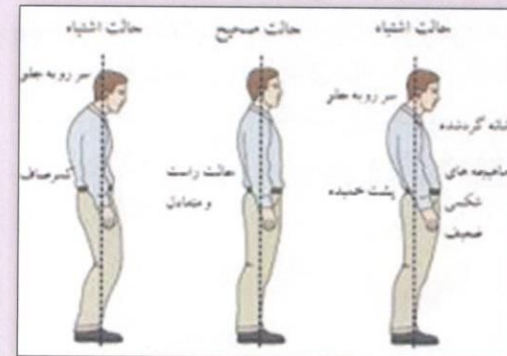
پوشیدن کفش راحت:

انتخاب کفش مناسب و به ویژه پاشنه کوتاه مهمترین شرط برای پیشگیری از کمردرد است.



صاف ایستادن:

وضعیت خوب هنگام ایستادن در محافظت از ستون فقرات و حفظ عملکرد سالم آنها مهم است. هنگام ایستادن طولانی مدت از گرد کردن شانه ها و خم شدن به پهلو خودداری کنید.



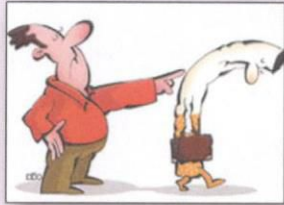
حفظ وضعیت خوب نشستن:

صاف بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب باشد. پایین تنه باید با پشتی صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ شوند. استفاده از یک تکیه گاه مانند بالشک کوچک در ناحیه کمر سودمند است..



سیگار نکشیدن:

نیکوتین موجود در سیگار جریان خون به ستون فقرات را محدود می کند و این می تواند منجر به خشکی و یا حتی پارگی دیسک شود. سیگار کشیدن، همچنین باعث کاهش تغذیه عضلات و تاندون های در ناحیه کمر می شود.



**افراد سیگاری به احتمال زیاد بیش از افراد غیر سیگاری
کمر درد را تجربه کرده اند.**

بلند کردن صحیح اجسام:

کمر درد اغلب با بلند کردن نادرست اجسام سنگین رخ می دهد. مهمترین مواردی که در هنگام بلند کردن اجسام برای کاهش احتمال ابتلا به کمر درد باید رعایت شوند عبارتند از:
۱- بلند کردن جسمی که سنگینی آن در حد تحمل شما نباشد موجب کمر درد می شود. اگر بیش از حد سنگین است برای بلند کردن آن کمک بگیرید.

۲- هیچوقت برای بلند کردن جسمی که روی زمین است با زانوی کشیده، کمر خود را به جلو خم نکنید حتی اگر آن جسم سبک باشد.



۳- برای بلند کردن، تا آنجا که ممکن است نزدیک به جسم قرار بگیرید، پاهای خود را قدری بازتر کنید، زانوهای خود را خم کرده و تنه خود را پایین آورده یا کاملاً بنشینید. کمرتان را صاف گرفته و خم نکنید.



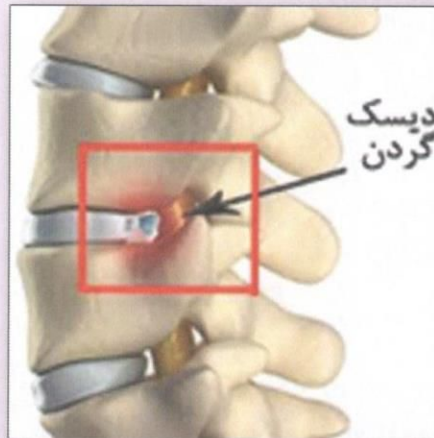
۴- وقتی جسم را حمل می کنید، تا حد ممکن آن را به بدن خود نزدیک نگه دارید و کمرتان را صاف نگه دارید. در حین حمل جسم ناگهان به طرفین نچرخید. اگر می خواهید جسم را به طرف چپ یا راست بگذارید از کمر نچرخید بلکه کاملاً جهت کل بدنتان را به طرفین بچرخانید.



۵- موقع به زمین گذاشتن جسم همان دستوراتی را که موقع بلند کردن رعایت کرده اید به خاطر داشته باشید.

«**دیسک گردن**»

وقتی دیسک بین مهره های گردن آسیب ببیند سبب گردن درد و محدودیت حرکات می شود.



«**علت دیسک گردن:**»

- پا به سن گذاشتن در نتیجه فرایندی موسوم به تحلیل دیسک
- صدمه دیدن گردن یا کمر و پشت بدن
- رگ به رگ شدن و پیچ خوردن
- بلند کردن اشیاء به شیوه نامناسب
- چاقی
- استعمال دخانیات

«علائم دیسک گردن»

درد شدید یا خفیف یک طرف گردن



سوزش بین دو کتف



احساس کاهش قدرت دست ها



«درمان دیسک گردن»

برای درمان دیسک گردن از روش های زیر استفاده می شود:

درمان دیسک گردن با گردنبند طبی این گردنبند ها حرکات گردن را قدری محدود می کنند و به

گردن اجازه می دهند مدتی استراحت کنند و این موجب می شود فشار به ریشه های عصبی کمتر شود. نکته مهم این است که این گردنبند ها نباید به مدت طولانی بسته شوند چون موجب ضعیف شدن عضلات گردن و بدتر شدن وضعیت بیمار



«درمان دیسک گردن با فیزیوتراپی»

فیزیوتراپی و انجام دادن نرمش های طبی مخصوص برای افزایش قابلیت انعطاف گردن و تقویت عضلات گردن به رفع علائم دیسک گردن کمک کند. گاهی اوقات از کشش سر و گردن هم برای کاهش علائم دیسک گردن استفاده می شود.



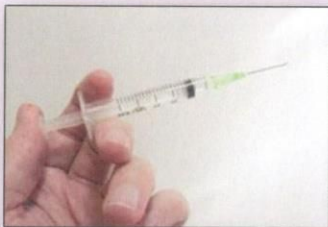
«درمان دیسک گردن با دارو»

متخصص درمان دیسک گردن از داروهای ضد التهابی مثل پروفن، داروهای شل کننده عضلات و گاهی اوقات از تزریق مستقیم کورتیکواستروئید در اطراف ریشه های عصبی برای کاهش مشکلات مبتلایان به دیسک گردن استفاده می کند.



«درمان دیسک گردن با تزریق کورتیکواستروئید»

در صورتی که اقدامات فوق نتواند موجب کاهش مشکلات بیمار مبتلا به دیسک گردن شود تزریق کورتیکواستروئید در فضای اپیدورال روش بعدی درمان دیسک گردن است.



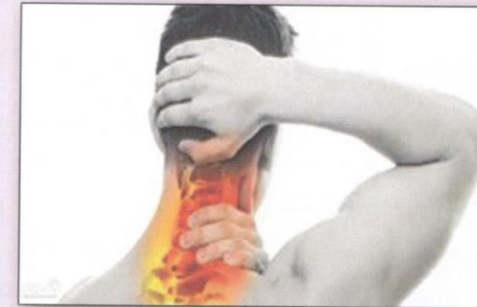
پیشگیری بهتر از درمان است



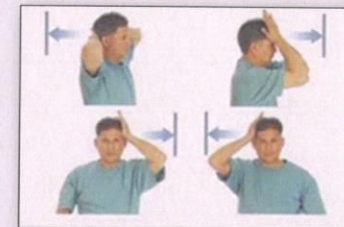
به سلامت خود کمک کنیم



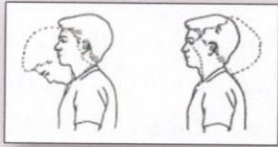
پیشگیری از دیسک گردن



ورزشهای گردن به ویژه ورزشهای ایزومتریک را به طور مرتب و روزانه انجام دهید.



- گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.



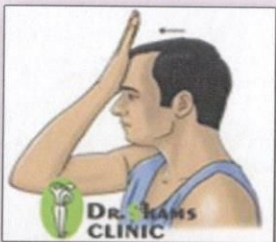
- مستقیم روی صندلی به صورت قائم بنشینید و دست راست خود را در پشت کمر قرار دهید. با دست چپ از پشت سر، قسمت راست سر خود را گرفته و به طرف چپ بکشید. برای ۵ ثانیه سر خود را نگه دارید. این عمل را ۵ بار در هر حالت اجرا کنید.



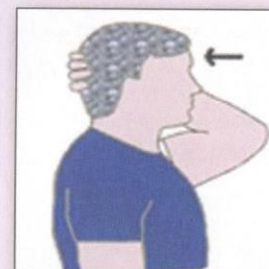
- روی صندلی مستقیم و بصورت قائم بنشینید و هر دو دست را در ناحیه پشت کمر حلقه کنید. شانه چپ خود را پایین آورده و سر خود را به طرف راست خم کنید. این حالت برای ۵ ثانیه حفظ شود. برای هر طرف ۵ بار تکرار شود.



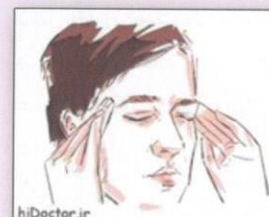
- مستقیم و در حالت نشسته کف دست خود را روی پیشانی قرار داده و پیشانی خود را به کف دست فشار بدهید. برای ۵ ثانیه آن را نگه دارید و سپس رها کنید.



- در حالت نشسته کف دست خود را در ناحیه پشت سر قرار دهید و سر را به کف دست فشار دهید. ۵ ثانیه نگه دارید. این ورزش را ۵ بار انجام دهید.



- کف دست را در یک طرف شقیقه گذاشته و شقیقه را به کف دست فشار دهید. ۵ ثانیه صبر و سپس رها کنید. این ورزش را ۵ بار انجام دهید.



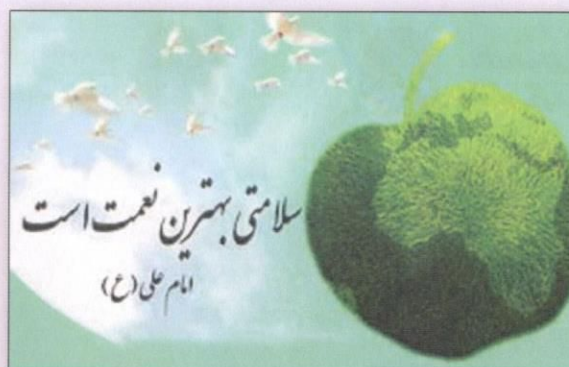
- چهار دست و پا درحالی که کف دستها و زانوها روی زمین باشند، قرار بگیرید. پشت خود را صاف نگه دارید و کم کم سر را درحالی که به کف اتاق نگاه می کنید، خم کنید. سپس آهسته چانه خود را بالا آورده و در امتداد تنه قرار دهید. این ورزش را ۵ بار و هر بار با ۵ ثانیه مکث انجام دهید.



از همین امروز برای سلامتی خود سرمایه گذاری کنیم



سالم بمانیم، در کنار خانواده و فرزندان سالم بپوشیم



عوارض نشستن طولانی مدت



