

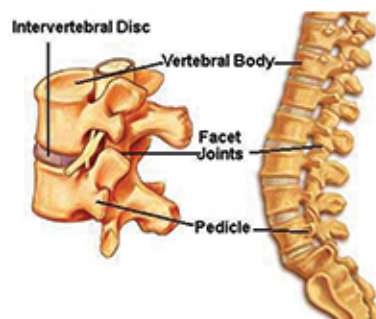


میلا

دیسک کمر



به علت این همچنین باید تغذیه مناسبی داشته باشیم (تغذیه مناسب به معنی زیاد خوردن نیست، بلکه به معنی درست خوردن می باشد). از میوه جات و سبزیجات و لبنیات حتماً در وعده های غذایی استفاده کنیم. در معرض نور خورشید به مقدار لازم قرار گیریم. درست بنشینیم یا بخوابیم یا راه برویم؛ مثلاً موقع مطالعه، پشت میز و صندلی قرار بگیریم و اگر می خواهیم تلویزیون نگاه کنیم، لم ندهیم یا کج نشویم و یا در تخت خواب و به حالت نیم خیز مطالعه نکنیم. رعایت این موارد باعث می شود فشار بر روی دیسک های مختلف از جمله دیسک کمر، دیسک گردن و سایر قسمت ها، وارد می گردد.



۵

ورزش ملایم روزانه داشته باشیم تا بدنمان همیشه در فرم ایده ال قرار گیرد و عضلات وضعیت طبیعی را حفظ نمایند و استخوان ها دچار پوکی نشوند. اگر ۴ تا ۶ هفته از درمان بیمار مبتلا به فتق دیسک کمری بگذرد و بیمار همچنان درد شدیدی بخصوص در پاها احساس کند یا فلج خفیف، اما پایداری در اندام تحتانی وجود داشته باشد به طوری که بیمار نتواند فعالیت های روزمره خود را بخوبی انجام دهد، انجام جراحی توصیه می شود.

عدم درمان به موقع دیسک کمر چه عواقبی دارد؟

عدم درمان به موقع ممکن است باعث ایجاد مشکلات ادراری و مثانه ای شود و یا مشکلات اسفنکتر مقعد به وجود بیاورد و بیمار نتواند ادرار و مدفوع خود را نگه دارد. این مشکلات در آقایان باعث ایجاد ناتوانی های جنسی هم می شود.

۴

Hospital

واحد آموزش به بیمار

شماره پمفلت: E9559

شماره تماس بیمارستان

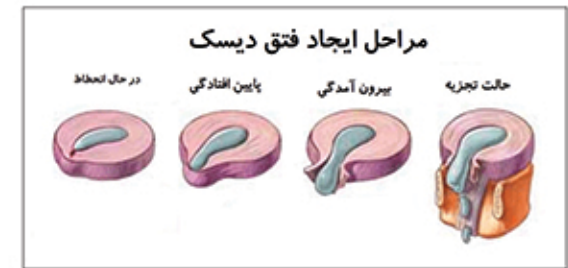
03135130000

داخلی واحد آموزش به بیمار

772

اصفهان - بلوار کشاورز - سه راه سیمین -
خیابان جانبازان - انتهای بلوار شهیدبخشی

هر فرد در حالت طبیعی دارای چهار دیسک کمر می باشد اگر بنا به به دلایلی دیسم از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود. مردم به این بیماری دیسک کمر می گویند که اصطلاح درست آن فتق دیسک کمری می باشد. این بیماری، بیماری سیاتیک نیز خوانده می شود.



فتق دیسک در ناحیه کمری، سبب بروز درد در ناحیه کمر و باسن و پشت جلوی ران می شود.

اگر فشار روی رشته های نخاعی زیاد باشد، بیمار از ناحیه زانو به پایین علائمی نظیر درد، بی حسی، گزگز و مورمور، احساس سردی یا گرمی، گرفتگی مکرر عضلانی، ضعف یا لاغر شدن را تجربه می کند، بیماری که دچار دیسک کمری است نمی تواند براحتی خم شود و هنگام خم شدن احساس می کند که رگی در پشت زانویش کشیدگی پیدا می کند. درد بیمار با سرفه تشدید می یابد.

گاهی بیماران فقط از وجود گزگز و مورمور یا ضعف یا درد در ناحیه ساق، مچ پا یا انگشتان پای خود شاکی هستند و کمر آنها اصلاً درد ندارد. برای بیشتر این بیماران پذیرش اینکه مشکلات آنها به علت وجود بیماری در ناحیه کمر است، خیلی سخت است.

فتق دیسک چه درمان هایی دارد؟

در موارد شدید که بیرون زدگی دیسک بزرگ اسیت و سبب فلج اندام های تحتانی و یا بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع می شود، جراحی باید به سرعت انجام شود.

در مواردی که با فتق دیسک فلج مختصری ایجاد شده است، اما بتدریج میزان فلج رو به افزایش است نیز باید فوری جراحی صورت بگیرد. در سایر موارد معمولاً به بیمار به مدت یک هفته تا ۱۰ روز استراحت نسبی توصیه می شود.

طی این مدت بیمار باید از نشستن حتی الامکان پرهیز کند و از خم و راست شدن و برداشتن اشیای سنگین یا رانندگی نیز دوری نماید. معمولاً طی این مدت ۱۰ روزه، بهبود قابل توجهی پیدا می کنند. می توان بعد از ۱۰ تا ۱۴ روز از زمان شروع بیماری، برای بیمار ورزش های مخصوصی را تجویز نمود که آب درمانی و راه رفتن در آب در قسمت کم عمق استخر می باشد و نیز نرمش های کششی برای عضلات کمر و شکم نیز مفید است. می توان از فیزیوتراپی نیز در این مرحله سود جست.

پیشگیری بهتر از درمان

ورزش کردن، کاهش وزن، عدم بلند کردن اجسام سنگین و هول دادن اجسامی مانند اتومبیل یا بلند کردن اتومبیل ابتلا به دیسک کمر را کاهش می دهد.