

۱۱۷ کمردرد

اکثر افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند که معمولاً بدون نیاز به کمک پزشکی خوب می‌شود. کمردرد معمولاً به خاطر قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می‌شود. با وجود این، کمردرد می‌تواند نشانه‌ای از آسیب مفاصل، رباط‌ها یا دیسک غضروف بین‌مهره‌ای باشد. در بسیاری از موارد خود این اتفاق به خاطر کارهایی مثل بلند کردن اجسام سنگین رخ می‌دهد. کمردرد شدید ممکن است به خاطر وارد شدن فشار بر یکی از اعصاب ایجاد شود و یا در موارد نادر، به خاطر مشکل یکی از اعضای داخلی بدن مثل کلیه‌ها به وجود آید.

شروع

آیا دردتان به دنبال وارد شدن ضربه، زمین خوردن یا حرکات خشن ایجاد شده است؟

بله

آیا هیچ‌یک از نشانه‌های خطر را دارید (مستطیل روبرو)؟

بله

خیر

هشدار!
نشانه‌های خطر: در صورت ابتلا به کمردرد یا صدمه کمر که باعث بروز مشکل در کنترل ادرار و مدفوع شده باشد فوراً آمبولانس درخواست کنید. در موارد نادر ممکن است آسیب نخاع باعث این علائم شده باشد.

علت احتمالی و اقدامات لازم: احتمالاً دچار کوفتگی یا گرفتگی کمر شده‌اید. برای تسکین درد از مهارت‌های کمک‌کننده در این زمینه استفاده کنید (همین صفحه). در صورت شدید بودن درد یا برطرف نشدن علائم در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: ممکن است نخاع آسیب دیده باشد. سعی کنید تا رسیدن آمبولانس کاملاً بی‌حرکت باشید.

اقدامات لازم: در بیمارستان معاینه خواهید شد و احتمالاً برای پیدا کردن محل و نوع آسیب، برایتان بررسی‌هایی مثل سی تی اسکن (صفحه ۴۰) انجام خواهد شد. در برخی موارد شاید لازم شود برای ثابت نگه داشتن ستون مهره‌ها، جراحی انجام شود.

آیا دردتان در یک سمت بدن و در پهلوهاست؟ آیا کلاً احساس کسالت و ناخوشی می‌کنید؟ آیا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر است؟

بله

همین حالا به پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: ممکن است علت این علائم، پیلونفریت باشد که یک نوع عفونت کلیه بر اثر باکتری‌هاست.

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه و آزمایش ادرار درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص عفونت، آنتی‌بیوتیک برایتان تجویز می‌شود. شاید لازم شود که برای بررسی بیماری زمینه‌ای، سونوگرافی شکم و کلیه‌ها با استفاده از ماده حاجب (صفحات ۲۱۷ و ۲۲۷) هم انجام شود.

مراقبت از کمر

وضعیت مناسب قرارگیری بدن و دقت در بلند کردن صحیح اجسام سنگین، می‌تواند در پیشگیری از مشکلات کمر مفید واقع شود. صاف بایستید و از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند بپرهیزید. موقعی که پشت میز نشسته‌اید، به وضعیت قرار گرفتن خود توجه کنید (به بحث «سلامت حین کار» صفحه ۳۴ مراجعه کنید). موقعی که در اتوموبیل یا در خانه هم نشسته‌اید، در وضعیت مناسب بنشینید. لازم است یک تشک اضافی برای محافظت بهتر از کمر بر روی تختخواب خود بگذارید. ورزش مرتب و ملایم می‌تواند در تقویت عضلات کمر و شکم و کاهش وزن اضافه مفید باشد.



آیا درد، مانع حرکت کردن شما می‌شود یا دردتان به پا تیر می‌کشد؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: احتمالاً دچار رگ به رگ شدن برخی از عضلات یا رباط‌های کمر شده‌اید. برای تسکین درد از اقدامات کمک‌کننده (همین صفحه) استفاده کنید. در صورت شدید بودن درد یا برطرف نشدن آن در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا دردتان پس از بلند کردن یک جسم سنگین یا بعد از فعالیت سنگین و غیرمعمول ایجاد شده است؟

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: ممکن است دچار لغزیدن دیسک کمر و خارج شدن آن از محل خود شده باشید (پارگی دیسک غضروف بین‌مهره‌ای). این اتفاق باعث تحریک و آزردهی عصب در محل خروج آن از نخاع می‌شود. پزشک ممکن است فیزیوتراپی یا ماساژ ستون مهره‌ها را توصیه کند. در صورت شدید بودن درد، شاید برای تأیید تشخیص ام.ار.آی (صفحه ۴۱) انجام شود. در برخی موارد ممکن است جراحی لازم باشد.

ادامه در صفحه بعد

تسکین کمردرد

مهارت‌های
کنندگی

علت بیشتر کمردردها، پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن خفیف است و معمولاً انجام اقدامات ساده‌ای برای درمان آنها مفید واقع می‌شوند. از اقدامات زیر استفاده کنید:

- تا حد امکان فعالیت داشته باشید و کارهای روزانه معمول خود را انجام دهید.
- در صورت شدید بودن درد، در بستر استراحت کنید، اما این استراحت نباید بیش از ۲ روز طول بکشد.
- از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی بدون نسخه استفاده کنید.
- کیسه آب داغ را در یک حوله پیچیده و روی ناحیه دردناک خود بگذارید.
- در صورتی که گرم کردن باعث تسکین درد نشد، از کیسه یخ (یا به عنوان مشابه مثلاً یک کیسه نخود یخ بسته) استفاده کنید و آنرا هر ۲ تا ۳ ساعت، به مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه دردناک بگذارید.
- در صورت شدید بودن کمردرد یا بهتر نشدن آن در عرض ۲ روز، به پزشک خود مراجعه کنید. پس از برطرف شدن کمردرد، برای پیشگیری از عود آن باید از مهارت‌های کمک‌کننده برای مراقبت از کمر (صفحه قبل) استفاده کنید.

علت احتمالی: احتمالاً علت این علایم، آرتروز (استنوز آرتری) ستون مهره‌هاست. در این بیماری، مفاصل بین مهره‌های ستون فقرات به تدریج تخریب می‌شوند. احتمال ایجاد این حالت خصوصاً در صورتی که سن شما بیشتر از ۵۰ سال باشد و اضافه وزن داشته باشید، بیشتر است.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای تأیید تشخیص، آزمایش خون و عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. مسکن‌های بدون نسخه در تسکین علایم مفید واقع می‌شوند. چنانچه اضافه وزن دارید، کاهش وزن نیز مؤثر خواهد بود. (به میث «چگونه با روشی صحیح و سالم وزن خود را کاهش دهید» صفحه ۱۵۱ مراجعه کنید). پزشک احتمالاً برای تقویت عضلات نگهدارنده مهره‌ها، شما را به متخصص فیزیوتراپی ارجاع خواهد داد.

نحوه تراکم‌سنجی استخوان

دستگاه تولید کننده اشعه ایکس و آشکارساز، در طول ستون مهره‌ها حرکت داده می‌شوند و اطلاعات بر روی نمایشگر نشان داده می‌شود.



تراکم‌سنجی استخوان

در این روش از اشعه ایکس برای اندازه‌گیری تراکم استخوان استفاده می‌شود. اشعه ایکس از بافت‌های مختلف عبور می‌کند و با شدت مختلف جذب می‌شود. رایانه میزان جذب اشعه را تفسیر می‌کند و به صورت تصویر نشان می‌دهد. رایانه، میانگین تراکم استخوان را محاسبه کند و آن را با مقدار طبیعی مربوط سن و جنس بیمار مقایسه می‌کند. این کار حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و دردی هم ندارد.

ادامه از صفحه قبل

آیا ستان بیشتر از ۵۰ سال است؟
بله / خیر

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به اسپوندیلیت آنکیلوزان باشید. این بیماری، التهاب مفاصل بین‌مهره‌ای است که به خاطر آن، ستون مهره‌ها به تدریج سخت و انعطاف‌ناپذیر می‌شود. احتمال این بیماری خصوصاً در شرایطی بیشتر است که سن شما بین ۲۰ تا ۴۰ سال باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و آزمایش خون و عکسبرداری از ناحیه کمر و لگن (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. در صورت تشخیص اسپوندیلیت آنکیلوزان، احتمالاً داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی برای تجمیع خواهد شد. همچنین احتمالاً به متخصص فیزیوتراپی ارجاع خواهید شد تا وی تمرین‌هایی را برای محافظت از حرکات کمر به شما آموزش دهد. تمرین‌های افزایش‌دهنده میزان حرکت کمر جز، اصلی درمان این بیماری هستند. می‌توان فعالیت‌های بدنی دیگر مثل شنا را نیز به آنها اضافه کرد.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است پوکی استخوان شما باعث شکستگی مهره شده باشد. در بیماری پوکی استخوان، استخوان‌های سراسر بدن نازک و ضعیف می‌شوند. پوکی استخوان تا زمان ایجاد شکستگی هیچ علامتی ندارد. این بیماری در زنان یانسه شایع‌تر است. با وجود این، دوره‌های طولانی بی‌حرکی هم باعث ایجاد پوکی استخوان می‌شود.

اقدامات لازم: شروع درمان با داروهای مسکن است. پزشک همچنین ممکن است آزمایش تراکم‌سنجی استخوان را درخواست کند (همین صفحه). درمان اختصاصی پوکی استخوان، بستگی به علت زمینه‌ای آن دارد. با وجود این، در تمام موارد چیزی که اهمیت دارد این است که فعالیت خود را حفظ کنید و ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی انجام دهید.

آیا کمردرد طی ماه‌ها یا سال‌ها دچار خشکی و درد شده است؟
بله / خیر

آیا دردتان به صورت ناگهانی و پس از مدت‌ها استراحت در بستر یا استفاده از صندلی چرخ‌دار به وجود آمده است؟ آیا سن‌تان بیشتر از ۶۰ سال است؟
بله / خیر

آیا باردار هستید؟
بله / خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، دردتان شدید است یا از نظر شدت کمردردهای که تاکنون داشته‌اید فرق می‌کند، به پزشک خود مراجعه کنید.

به نمودار (۱۴۷) کمردرد در دوران بارداری (صفحه ۲۸۴) مراجعه کنید.