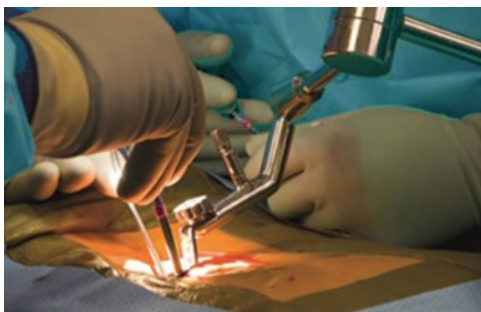




استرس سیگار کشیدن تشخیص و درمان:

درمان، بستگی به علت دارد. پزشک بر روی شما معاینه و آزمایش انجام می دهد تا هرگونه آسیب عصبی را تشخیص دهند و مانع مشکلات جدی تر شوند. عکس رادیولوژی تنها در موارد خاص مفید است این اشعه تنها استخوان ها را نشان می دهد و نه بافت نرم مانند رباط ها، دیسک ها و عصب ها اگر آسیب عصبی به طرز خاصی مشکوک باشد، آزمایش هایی مانند سی تی اسکن و یا MRI ممکن است تجویز شود. بیماران مبتلا به آسیب های شدید، ممکن است نیاز داشته باشند برای درمان بیشتر به جراح ارتوپد یا جراح مغز و اعصاب ارجاع شوند. ممکن است، در آسیب های شدید به عمل جراحی نیاز باشد.

بیشتر کمر دردها در عرض چند روز تا چند هفته بهبود می یابند و یک فیزیوتراپ و یا طب فیزیکی می تواند به تمرین، مشاوره و درمان کمک کند. بیرون زدن دیسک و تحت فشار بودن عصب ها ممکن است تا زمان بهبودی، مدتی طول بکشند. در این موارد تعداد کمی از بیماران نیاز به عمل جراحی پیدا می کنند.



کمر درد چیست؟

التهاب یا صدمه ی هر ناحیه از عضلات پشت، اندام ها و ستون فقرات می تواند باعث کمر درد شود. این درد معمولاً در پایین تر از کمر اتفاق می افتد.

ستون فقرات دارای استخوان های بسیاری است که مهره نامیده می شوند و به هم متصل شده اند. هر مهره دارای یک جفت مفصل است که مهره بالا و پایین را به هم وصل می کند و میان هر جفت مهره یک دیسک قرار دارد، که به عنوان یک ضربه گیر عمل می کند و ضربه را می گیرد.

عضلات و رباط ها به ثبات ستون فقرات کمک می کنند.

چه چیزی باعث کمر درد می شود؟

کمر درد معمولاً با یک آسیب به پشت مانند کشش بیش از حد در طی بلند کردن، خم شدن یا چرخاندن ایجاد می شود. این کار ممکن است باعث آسیب به عضلات، رباط ها و یا دیسک شود. کمر درد امر شایعی است و بیشتر مردم را در مواقعی از زندگی شان تحت تأثیر قرار می دهد.

عواملی که می تواند به کمر درد منجر شود عبارتند از:

- شیوه های بد کار کردن و روش نادرست بالا بردن چیزی
- بد ایستادن
- اضافه وزن
- ورزش نکردن
- بارداری



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

درد ناحیه ی پایین کمر

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

چنانچه شما دارای موارد زیر هستید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:

- از دست دادن کنترل و یا از دست دادن حس اجابت مزاج و یا ادرار
- از دست دادن حس در کل ناحیه ی پشت (باسن)
- از دست دادن قابل توجه توانایی حرکت در پاهای خود
- پیشرفت درد به گونه ای که از شدت درد نتوانید کارهای عادی را انجام دهید.



از سفر طولانی با ماشین مگر در مواقع واقعاً ضروری اجتناب کنید.

هنگام استراحت، در یک موقعیت راحت، در صورت لزوم بر روی تشک سفت دراز بکشید.

حرکت کردن را ادامه دهید تا جایی که احساس راحتی می کنید پیاده روی کنید. در ابتدا ممکن است نتوانید مسافت دور بروید و احتمالاً نیاز است از عصا و یا واکر برای پیاده روی استفاده کنید. مرتب راه بروید و به تدریج فاصله ی خود را افزایش دهید.

داروهایی را که برای شما تجویز شده است را مصرف کنید و توصیه های پزشک را انجام دهید.

در صورت لزوم از مسکن استفاده کنید، برای مثال استامینوفن یا ایبوپروفن .

اکثر کمر دردها با گذشت زمان بهبود می یابند. اجازه ندهید که درد، زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. برای انجام کارهایی که باعث کمر درد شما می شوند راه های دیگری بیابید.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

مراقبت در منزل:

- اگر پس از بررسی در اورژانس مرخص شوید نکات زیر را مدنظر داشته باشید:
- در دو یا سه روز نخست هدف شما باید به حداقل رساندن درد و کمک به بهبودی باشد.
- تکه های یخ را در یک حوله مرطوب قرار دهید، از نخود فرنگی یخ زده و یا کیسه یخ ورزشی استفاده کنید (هرگز یخ را مستقیم بر روی پوست ننماید) و آن را به مدت 20 دقیقه، هر یک تا دو ساعت در زمانی که بیدار هستید استفاده کنید.
- از حرارت، مصرف الکل، آسیب مجدد و ماساژ برای چند روز اول خودداری کنید زیرا التهاب و تورم را افزایش می دهند (حتی اگر آن زمان، احساس خوبی داشته باشید)
- از فعالیت هایی که شما واقعاً نیاز به انجام آنها ندارید اجتناب کنید.
- نشستن تا جایی باشد که درد شما تسکین پیدا کند.

