



تاریخ
۸
مهر
۱۴۰۰
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: شکستگی مهره های ستون فقرات

انواع شکستگی مهره های ستون فقرات

دکتر حسام عبدالحسین پور

ضعیف شدن استخوان می شوند، ممکن است در اثر وارد شدن ضرباتی یا شدت کم، مثل شکستگی های خفیف، پیچ خوردگی یا افتادن از ارتفاع کم، دچار شکستگی ستون فقرات شوند. این شکستگی ها ممکن است تا مدتی به صورت نامحسوس، بدون علائم و ناراحتی باشد.

علائم و نشانه های شکستگی مهره کمر

بزو کلی علائم رو می توان در چند مورد زیر خلاصه کرد.
علائم بالینی رایج شکستگی های ستون فقرات معمولا شامل یک یا ترکیبی از علائم زیر هستند:

بروز ناگهانی درد کمر

تشدید درد در هنگام ایستادن یا راه رفتن

کاهش درد در هنگام دراز کشیدن بر روی کمر

کاهش امکان تحرک ستون فقرات

کاهش قد

تغییر شکل و معلولیت

علائم شکستگی مهره و ستون فقرات بسیار متنوع می باشند. در دو سوم موارد ممکن است هیچ دردی و یا درد خیلی کمی در هنگام شکستگی وجود داشته باشد، در حالیکه در سایر موارد درد بسیار شدیدی ایجاد می شود. درمان برای گونه های متفاوت شکستگی ها ممکن است متفاوت باشد.

شکستگی مهره T۱۲

شکستگی های ستون فقرات در زمینه پوکی استخوان و یا متاستاز های سرطانی بسیار شایع است چراکه با نیروی کمتری مهره ها دچار شکستگی می شوند. داشتن بیماریهای دیگر مثل قوز و یا کجی ستون فقرات مصرف سیگار و الکل و یا سرطانهای دیگر شانس شکستگی را بیشتر می کند.

بسیاری مواقع این بیماران با درد شدید به دنبال حرکت ناگهانی، ضربه خفیف و خم و راست شدن ناگهانی ایجاد می گردد و بیمار از ایجاد شکستگی کمری یا پشتی خود بی اطلاع است.

به همین دلیل است که بیماران دیرتر به پزشک مراجعه می کنند و بسیاری از پزشکان با این نوع شکستگی ها و درمان آن آشنا نیستند. اکثر شکستگی ها در محدوده T۱۲ و اطراف ان ایجاد میگردد. این مشکل گاهها باعث قوز و یا کجی ستون فقرات می شوند و یا به علت بی توجهی شکستگی ها وارد کانال نخاعی شده و عوارض را افزایش میدهد.

تشخیص شکستگی ستون مهره

تشخیص این نوع شکستگی‌ها با عکس ساده ممکن است میسر نباشد؛ لذا از ام ار ای استفاده بسیار می توان کرد. اکثر بیماران با بریس یا روش‌های روتبروپلاستی ، کیوفولاستی و، یا جراحی باز psf درمان میشوند.

شکستگی مهره ی کمر بر اثر تصادف

شکستگی های ستون فقرات به علت ضربه های ناشی از تصادف و یا نزاع و گاهها سقوط شایع است و در صورت شکستگی به میزان بالای ۵۰ درصد نیاز به جراحی دارد.

عوارض شکستگی مهره بر زندگی فرد

شکستگی های ستون فقرات همچنین ممکن است باعث ایجاد تعدادی از علائم ناراحت کننده شوند. وقتی چند مهره دچار این وضعیت می‌شود، ممکن است قد فرد از یکی دو سانتیمتر تا حدود ۱۵ سانتیمتر یا بیشتر کوتاه شود. این کوتاه شدن قد معمولا در عرض چندین سال اتفاق می افتد.

این وضعیت ممکن است توسط خود فرد تشخیص داده شود زیرا مثلاً قبلا می توانسته از قفسه های بالای آشپزخانه چیزی را بردارد اما اکنون نمی تواند این کار را بکند.

کوتاه شدن قد اغلب همراه با خمیدگی ستون فقرات و ایجاد قوز می باشد. این تغییر در شکل ستون فقرات باعث می شود که سینه و شکم به سمت داخل کشیده شوند، شکم برآمده شود و خط کمری از بین برود.



این تغییرات باعث مشکلات بدنی و روانی زیادی برای شخص می گردند. ترکیب درد و تغییر شکل ستون فقرات اغلب ایجاد محدودیتهایی در فعالیت‌های روزانه مثل خرید کردن، خانه داری، باغبانی و ایستادن یا نشستن، به مدت طولانی می کند. در موارد خیلی شدید، سینه به قدری به سمت پایین کشیده می شود که دنده های تحتانی در تماس با استخوان لگن قرار می گیرند و تغییر شکل شدیدی ایجاد می کنند.

به علاوه قفسه سینه کوچکتر شده و برای اتساع ریه ها فضای کافی وجود ندارد و در نتیجه تنگی نفس به خصوص در هنگام فعالیت ایجاد می‌شود.

وقتی خمیدگی ستون فقرات خیلی زیاد شود، بیمار به سختی می تواند سرش را بلند کند و این کار باعث گردن درد و سردرد می شود. تغییر در شکل بدن و پيامدهای آن باعث می گردد که اعتماد به نفس فرد کاهش یافته و اغلب در فعالیت‌های اجتماعی او تاثیر می گذارد.

به علت از بین رفتن خط کمری و برآمدگی شکم، بسیاری از افراد در پیدا کردن لباس مناسب و اندازه برای خودشان دچار مشکل می گردند. بسیاری از بیماران از زمین خوردن وسقوط می ترسند که این امر باعث محدودیت در فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی آنها می شود و عجیب نیست که افسردگی در این بیماران شایع است.

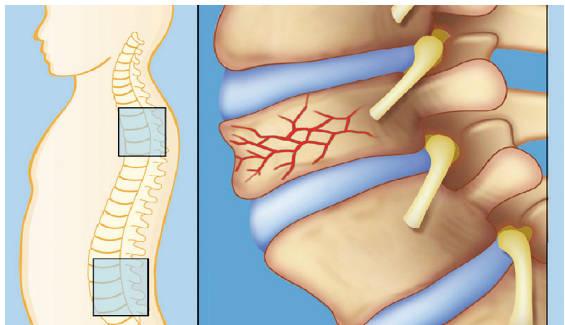
صفحه
۶
شماره
۳۱۸۵
سال
بیست و هفتم

سلامت



شکستگی مهره های کمر : علت ، علائم و تشخیص و درمان

دکتر محمد صمدیان



تسکین دردهای موضعی و بازگشت آرام و تدریجی به فعالیت و تحرک است. جهت درمان ابتدا ستون فقرات بیمار توسط پزشک باید بررسی شود تا درباره سوابق بیمار ، در صورت وقوع حادثه علت و نحوه اتفاق آن سوال کند. تشخیص دقیق تر نیاز به تصویربرداری یا MRI و سی تی اسکن دارد که با توجه به شرایط بیمار پزشک درخواست می کند. اگر شکستگی مهره ها خفیف باشد ممکن است پزشک از شما بخواهد استراحت کنید و تغییراتی در نحوه راه رفتن و خوابیدن خود ایجاد کنید و یا از کمربند های طبی برای مدتی استفاده کنید. شکستگی های ستون فقرات به علت ضربه های ناشی از تصادف و یا نزاع و گاهها سقوط شایع است و در صورت شکستگی به میزان بالای ۵۰ درصد نیاز به جراحی دارد. جراحی مرحله آخر درمان است و اگر شکستگی به نخاع آسیب وارد کند حتی باید سریعتر انجام شود.

جهت پیشگیری از این عارضه در هنگام رانندگی حتما از کمربند ایمنی استفاده کنید . همچنین در هنگام کار نکات ایمنی را رعایت کنید . در هنگام یخ بندان با رقت قدم بردارید.

بریس کمر

بریس کمر با محدود کردن حرکت مهره شکسته از آن محافظت خواهد کرد. عملکرد بریس شبیه به استفاده از گچ برای مچ دست شکسته میباشد. استفاده از بریس باید با احتیاط و تنها تحت نظر پزشک استفاده شود. استفاده بیش از حد از بریس برای مشکلات و ناراحتی های کمر و درمان شکستگی مهره کمر ، می‌تواند موجب تضعیف و از دست دادن عضلات کمر شود.

اوزون تراپی

در این روش گاز اکسیژن اوزون از طریق تزریق به دیسک بیرون زده وارد خواهد شد. این تزریق توسط سوزن به طور مستقیم به دیسک وارد می شود و حجم دیسک را کاهش خواهد داد. کاهش حجم دیسک کمر می تواند فشار بر روی اعصاب را کاهش دهد و همین امر به کاهش درد نیز کمک می کند. علت کاهش درد اکسیداسیون پروتئوگلیکان‌ها می‌باشد که پروتئین‌های موجود در مرکز ژل مانند دیسک است.

فیزیوتراپی

درمان آسیب های ناشی از تروما همراه با صدمات عصبی عموما به بستری شدن برای توانبخشی نیاز دارد. برنامه های توانبخشی برای تحرک و قدرت که براساس قابلیت و ظرفیت هر بیمار تنظیم خواهد شد. توانبخشی بیمار همراه با استفاده از ارتز سینه‌ای –کمری–خاجی (TLSO) آغاز خواهد شد.

فعالیت خود را کاهش دهید!

باید از فعالیت شدید یا ورزش خودداری کنید. همچنین از بلند کردن اجسام سنگین و مواردی که فشار بیش از حد بر روی شکستگی قرار دهد باید پرهیزید. اگر فرد مسنی هستید پزشک باید استراحت در بستر را برای شما تجویز کند. استخوان افراد مسن عموما نازک تر و ضعیفتر از استخوان جوانان می‌باشد که دیرتر التیام خواهد یافت.

جراحی

دو نوع جراحی برای شکستگی مهره های کمر وجود دارد.

ورتبروپلاستی

در این روش، سیمان با ویسکوزیته پایین به طور مستقیم، با هدف ایجاد ثبات شکستگی و تسکین درد کمر، به مهره تحت فشار تزریق خواهد شد. این درمان غیر تهاجمی برای کمک به کاهش و یا از بین بردن درد ناشی از شکستگی و تثبیت استخوان انجام می‌شود .

جراحی کیوفولاستی

جراحی کیوفولاستی مانند ورتبروپلاستی فرآیندی با حداقل تهاجم میباشد که برای کاهش و یا جلوگیری از درد ناشی از شکستگی ستون فقرات، برای ایجاد ثبات در استخوان و بازگرداندن قسمتی یا همه ارتفاع کاهش یافته مهره به علت شکستگی فشاری انجام می‌شود.

علت ها و دلایل شکستگی کمر

پروفسور فروغ



باشند، به شرح زیر هستند:

پوکی استخوان

سرطان استخوان

تومور در ناحیه ستون فقرات

در صورتی که استخوان ها در نتیجه شرایطی مثل پوکی استخوان ضعیف شوند، فرد در معرض ریسک بالاتر ایجاد شکستگی در مهره های کمر قرار می گیرد. هنگامی که استخوان ها ضعیف شوند، حتی یک حرکت ساده مثل بلند کردن بسته خرید نیز می تواند باعث ایجاد یک شکستگی در مهره های کمر شود.

تشخیص

مشاهده درد جدید یا غیر عادی در ناحیه کمر می بایست به پزشک اعلام شود. تشخیص به موقع این مشکل می تواند انتخاب های بهتری را برای درمان شکستگی مهره کمر در اختیار شما قرار دهد. در این حالت انجام معاینه فیزیکی به همراه عکس برداری رادیولوژی می تواند به تعیین اینکه مهره های کمر دچار شکستگی شده اند یا خیر، کمک موثر نماید.