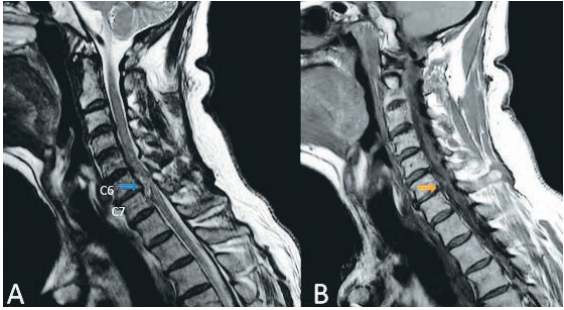




تاریخ
۱۹
فروردین
۱۴۰۲
شنبه

## فتق دیسک گردن چیست؟

دکتر سهریان



اضافه وزن استعمال دخانیات موقعیت‌های بدنی نامناسب هنگام بلند شدن انجام فعالیت‌های شدید مکرر علاوه بر این، بیرون‌زدگی دیسک می‌تواند به خاطر فشار ناگهانی، حتی کوچک، بروز یابد. این وضعیت می‌تواند در اثر ضربات حین درگیری فیزیکی، سوانح رانندگی یا آسیب‌های مربوط به ورزش مانند فوتبال یا موج سواری رخ دهد.

**ارتباط بیرون زدگی دیسک گردن با شدت علائم فتق دیسک گردن**
علایم و درد دیسک گردن لزوماً با میزان بیرون زدگی دیسک گردن در ارتباط نیست و حتی اگر به میزان کم این بیرون زدگی اتفاق بیافتد به دلیل خاصیت آنتی ژنئیسیت بالای آن موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و یک واکنش التهابی شدید در این ناحیه می‌شود که بیشتر از اینکه خود دیسک گردن به صورت مکانیکال فشار بیاورد، این حالت تحریک شیمیائی التهابی موجب تحریک اعصاب می‌شود، که از بین مهره‌های گردن خارج می‌شوند و به دست‌ها عصب‌رسانی می‌کنند و معمولاً درگیری ستون این اعصاب موجب دردهای شدید دست‌ها می‌شود و در بعضی از موارد درد در خود ناحیه گرفتار (گردن) بسیار کم است یا حتی در مواردی اصلاً وجود ندارند. این میزان تحریک پذیری بدن در برابر دیسک بیرون زده از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بنابراین ممکن است فردی با بیرون زدگی کم دیسک گردن، تحریک‌پذیری شدید، علائم شدید و بی‌طاقتی شدید داشته باشد، در حالیکه فردی که فتق دیسک حادث‌تری دارد (حتی با وجود فشار بر روی نخاع) ممکن است ابراز درد کمتری را عنوان کند وصد البته که مورد دوم بدتر و نیازمند مداخلات بیشتر است، لازم به ذکر است که درمان دیسک گردن به صورت غیر جراحی در هر دو حالت امکان‌پذیر است.

**چگونه بفهمیم دیسک گردن داریم ؟**

اگر شما درد پشت و کتف دارید و درد پشت بازو و یا گزگز و مورمور دست حتماً باید برای بررسی احتمال ابتلا به فتق دیسک گردن به پزشک متخصص مراجعه کنید.
**درمان دیسک گردن بدون جراحی**
درمان اولیه برای فتق دیسک گردن معمولاً محافظه‌کارانه و غیر جراحی است. (پزشک ممکن چند روز تا چند هفته استراحت برای حفظ سطح فعالیت پایین و بدون درد را به بیمار توصیه نماید. این کار به کاهش التهاب عصب ستون فقرات کمک می‌کند. استراحت مطلق (بی حرکت بودن به طور کامل) به جز در مواقعی خاص اغلب توصیه نمی‌شود) علی‌رغم آنکه دیسک گردن یک بیماری بسیار دردناک و سختی است ولی خوشبختانه درمان بدون جراحی دیسک گردن در ۹۰ درصد مردم امکان‌پذیر است.روش‌های نوین درمان بدون جراحی دیسک گردن امروزه پیشرفت بسیار زیادی کرده‌است و موجب شده تا بیماران بی‌نیاز به روش‌های جراحی‌اش در درد خلاص شوند.

**گردن بند طبی**

پزشک ممکن است یک بریس گردن (گردن بند طبی) را به عنوان بخشی از برنامه درمانی تجویز کند. هدف از استفاده از بریس محدود کردن حرکت ستون فقرات، جلوگیری از کنترل بد شکلی، کاهش بار، کنترل درد و بهبود عملکرد است. ممکن است بریس پس از عمل جراحی ستون فقرات و برای محافظت بیشتر در زمان بهبودی ستون فقرات تجویز شود. بریس گردن می‌تواند در هنگام درمان فتق دیسک گردن و به شکل موقتی توصیه گردد. انواع و طرح‌هایی مختلفی از گردن بند برای درمان یک ناحیه یا ترکیبی از نواحی ستون فقرات موجود است.

**دارو برای دیسک گردن**

NSAID ها، مانند ایبوپروفن، به کاهش تورم و درد کمک می‌کنند باید در نظر داشته باشید داروهای NSAID می‌توانند باعث خونریزی معده یا مشکلات کلیه در افراد خاص شوند.

ممکن است داروهای مسکن تجویز شود.

آرامبخش‌های عضله، درد و اسپاسم عضلانی را کاهش می‌دهند.

**تزریق استروئید**

تزریق استروئید ممکن است به کاهش التهاب کمک کند. داروهای استروئیدی به فضای اپیدورال تزریق می‌شوند. فضای اپیدورال بین نخاع و مهره‌ها می‌باشد. ممکن است داروهای مسکن همراه با استروئید به بیمار داده شود.

**درمان گیاهی دیسک گردن**

در درمان گیاهی برای دیسک گردن توصیه ما استفاده از سیاهدانه و عسل یک قاشق صبح و یک قاشق شب می‌باشد. استفاده از دارچین و زنجبیل هم در غذا مفید می‌باشد . موارد فوق التهابات بدن را کم می‌کند.
سردیجات بخصوص دوغ در هنگام خواب مصرف نکنید و اگر به ناچار مصرف کردید همزمان و به فاصله کوتاهی از آن از یک گرمی مانند خرما استفاده کنید.

پزشک ممکن است فیزیوتراپی را توصیه نماید، هر چند فیزیوتراپی کمک‌کننده است ولی عموماً در درمان دیسک گردن نیاز به انجام کارهای گسترده تری می‌باشد. . درمان فیزیکی ممکن است شامل کشش گردن و در نحوه مدرن و جدید آن دکامپرش و کشش گردن با تخت چانائاگا که با ایجاد پدیده واکيوم موجب آزاد سازی عصب می‌شود، ماساژ ملایم، درمان با یخ و گرما، اولتراسوند، درمان رادیوفرکانسی، تحریک الکتریکی عضلات و تمرینات کششی باشد.
داروهای درد و آرامبخش‌های عضلانی نیز ممکن است در ترکیب با درمان فیزیکی مفید باشند ولی باید موقت استفاده شوند. استفاده طولانی مدت از مسکن‌ها و NSAIDها بعضاً عوارض غیر قابل‌جبرانی به همراه دارند.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: دیسک گردن

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۷
سال
بیست و نهم



## همه چیز درباره دیسک گردن و روش‌های درمان آن

دکتر بهامین عطار



در ناحیه ستون فقرات گردنی ۶ دیسک بین مهره‌ای وجود دارد که وظیفه آن‌ها حمایت از مهره‌های ستون فقرات در ناحیه گردن و همچنین، کمک به افزایش دامنه حرکت سر و گردن است. این دیسک‌ها نسبت به دیسک‌های ناحیه کمری نازک‌تر و از دیسک‌های ناحیه سینه‌ای که وظیفه چندانی در کمک به حرکات بدن ندارند، ضخیم‌تر هستند.

دیسک گردن که با نام‌هایی مانند جابه‌جایی دیسک یا فتق دیسک گردنی نیز شناخته می‌شود، شرایطی است که در آن دیسک پاره شده و برخی از مواد درون هسته دیسک بیرون می‌آید. در نتیجه این اتفاق، به اعصاب فشار وارد شده و بیمار با علائمی همچون درد و ضعف روبه‌رو می‌شود. برای برخی از مبتلایان به دیسک گردن، عمل تعویض دیسک و جای‌گذاری دیسک مصنوعی تنها راه‌رهایی از این علائم‌آزاردهنده است. در ادامه به علائم، علل و روش‌های مختلف درمان دیسک گردن، بیشتر می‌پردازیم.

**دیسک گردن چیست؟**

ساختمان دیسک از دو بخش پیرونی و هسته تشکیل شده است. بخش پیرونی دیسک، دیواره‌ای نسبتاً سخت است که هسته را در بر گرفته و در هسته دیسک، ماده‌ای ژله‌مانند وجود دارد. دیسک گردن هنگامی ایجاد می‌شود که ماده ژله‌مانند هسته دیسک، در اثر ایجاد نقص در دیواره، به بیرون راه پیدا می‌کند. این ماده اطراف ریشه‌های نخاعی را پر کرده و به آن‌ها فشار وارد می‌کند. در نتیجه این اتفاق، علائمی مانند درد، التهاب و آزدردگی عصب ایجاد می‌شود. با گذشت زمان در بسیاری از موارد، دیسک بیرون‌زده کوچک‌تر شده و عقب‌نشینی می‌کند. در نتیجه، درد و سایر علائم‌آزاردهنده خود به خود برطرف می‌شوند.

در اغلب بیماران پس از ۶ هفته از آغاز، علائم از بین رفتن درد گردن یا بازوها آغاز می‌شود. از واژه‌های مختلفی برای توصیف دیسک گردن استفاده می‌شود. بیرون زدگی دیسک گردن در واقع به مواردی گفته می‌شود که در آن‌ها هسته دیسک دست‌نخورده باقی مانده، اما در اثر ایجاد یک بیرون‌زدگی در آن، فشار بر اعصاب اطراف وارد می‌شود. در حالی که پارگی دیسک زمانی است که مایع درون هسته دیسک به بیرون راه پیدا می‌کند.

**شایع ترین علائم دیسک گردن چیست؟**

علائم ناشی از دیسک گردن، تا حد زیادی به محل ایجاد بیرون زدگی یا پارگی دیسک، و نحوه واکنش فرد به درد بستگی دارد. دیسک گردن در اغلب موارد باعث ایجاد دردی شبیه تیر کشیدن در بازوها و سر می‌شود. همچنین ممکن است فرد هنگام حرکات سر و خم کردن گردن، در قسمت شانه و گردن احساس درد داشته باشد. برخی اوقات، همراه درد علائم دیگری مانند اسپاسم و گرفتگی عضلات یا بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن بازوها و دست‌ها نیز ایجاد می‌شود.

ضعف عضلات دوسر و سہسر بازویی و کاهش قدرت مشت کردن، از دیگر علائم احتمالی ناشی از دیسک گردن است. احساس درد پس از بیدار شدن از خواب، یکی از اولین علائم دیسک گردن است. برخی از بیماران در دیسک گردن خفیف، با بلند کردن بازوها و قراردادن آن در زیر سر، درد ممتدی را تجربه می‌کنند. این وضعیت باعث کاهش فشار بر ریشه‌های عصبی می‌شود. از دیگر علائم شایع ناشی از درد گردن می‌توان موارد زیر را نام برد:
**دیسک گردن و سرگیجه**

سرگیجه گردنی به شرایطی گفته می‌شود که در آن فرد در اثر بیماری‌های مختلف گردن و اطراف آن را در اثر حرکات گردن دچار سرگیجه می‌شود. یکی از دلایل ایجاد کننده سرگیجه گردنی، دیسک گردن است. در اثر فتق یا پارگی دیسک گردن ممکن است بر اعصاب و عروق گردن فشار وارد شده و بیمار دچار علائم سر گیجه شود.

**دیسک گردن و درد دست چپ**

بیشترین علائمی که در اثر دیسک گردنی ایجاد می‌شود، درد در بازوها و شانه است که حتی گاهی کل دست و انگشتان نیز تیر می‌کشد. در حالت کلی، بر اساس دیسکی که دچار بیرون‌زدگی و پارگی شده است، محل احساس درد، محل انتشار و تیر کشیدن آن متغیر خواهد بود.

**دیسک گردن و گوش درد**

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۷
سال
بیست و نهم

## سلامت



### همه چیز درباره دیسک گردن و روش‌های درمان آن



ممکن است در اثر بیرون‌زدگی یا پارگی دیسک بین مهره‌ای در قسمت ستون فقرات فوقانی گردن، علائمی مانند گوش‌درد نیز ایجاد شود. علاوه بر درد گوش، بسیاری از بیماران که از شنیدن صدای بوق یا وزوز و همچنین از ابتلا به عفونت مکرر گوش شکایت داشتند، پس از درمان دیسک گردن، بهبودی بسیاری را در علائم خود تجربه کرده‌اند.

**دیسک گردن و درد زیر بغل**

دیسک گردن باعث ایجاد رادیکولوپاتی یا درد عصبی ناشی از فشار بر اعصاب می‌شود. این درد ممکن است باعث ایجاد درد تیر کشنده از گردن تا زیربغل، بازوها و دست‌ها شود.

**دیسک گردن و چشم درد**

ممکن است در اثر دیسک گردن و فشار بر اعصاب، اعصاب چشم نیز درگیر شده و فرد مبتلا، در چشم خود احساس درد یا برخی علائم بینایی داشته باشد. تأثیر دیسک گردن بر چشم می‌تواند موجب تاری دید و دوبینی شود.

**علت دیسک گردن چیست؟**

بیرون‌زدگی و فتق دیسک می‌تواند در اثر آسیب، ضربه، جابه‌جایی اجسام سنگین یا به شکل خودبه‌خودی اتفاق بیفتد. افزایش سن نیز، ریسک فاکتور مهمی در ابتلا به دیسک گردن است. با افزایش سن، دیسک خشک‌تر شده و دیواره آن سختی خود را از دست می‌دهد، در نتیجه دیسک با احتمال بیشتری دچار پارگی و بیرون‌زدگی می‌شود. ژنتیک، مصرف سیگار و برخی از عوامل شغلی و محیطی نیز در ایجاد این بیماری و ابتلا زودهنگام به آن نقش دارد.

**انواع دیسک گردن و مشکلات آن‌ها**

همان‌طور که گفتیم ۶ دیسک بین‌مهره‌ای در ستون فقرات گردنی وجود دارد که هر کدام از آن‌ها ممکن است دچار پارگی و بیرون‌زدگی شوند. با این حال این اتفاق در دیسک بین مهره‌ای ۵ و ۶ و دیسک بین مهره‌ای ۶ و ۷ شایع‌تر است.

دیسک گردن مهره ۵ و ۶:این دیسک بین مهره‌ای به علت نقش خود در پشتیبانی از دو مهره اصلی حمایت‌کننده و تحمل‌کننده وزن سر، بیشتر از سایر مهره‌ها در معرض آسیب‌ها و صدمات قرار دارد. درگیری این دیسک بین مهره‌ای می‌تواند درد، ضعف عضله دوسر بازویی، عضلات اکستنسور مچ و همچنین بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در انگشت شست و نوک انگشتان را در پی داشته باشد.

دیسک گردن مهره ۶ و ۷: این دیسک بین مهره‌ای نیز در اثر آسیب و صدمات و همچنین با افزایش سن در معرض ریسک بیرون‌زدگی و پارگی قرار دارد. درگیری این دیسک بین مهره‌ای، علاوه بر درد در ناحیه گردن و شانه‌ها، ممکن است درد در قفسه سینه، تعریق غیرطبیعی و ضعف در دست‌ها را نیز به دنبال داشته باشد.

**روش‌های درمان دیسک گردن**

درمان‌های محافظتی و روش‌های غیر جراحی، اولین خط درمان دیسک گردن هستند. ماساژ، ورزش، داروهای مسکن و ضد التهاب‌ها، فیزیوتراپی، کمپرس آب گرم و سرد و همچنین اصلاح پوسچر و سبک زندگی، روش‌هایی است که به درمان و کنترل عوارض دیسک گردن کمک می‌کند.

ورزش برای دیسک گردن باید زیر نظر متخصص و با مشورت پزشک صورت گیرد، زیرا حرکات اشتباه ممکن است وضعیت بیمار را وخیم‌تر کند. بیشتر از ۹۵ درصد افراد با این روش‌ها و در طول ۶ هفته بهبود می‌یابند، در صورت ادامه داشتن علائم یا بدتر شدن آن جراحی دیسک گردن پیشنهاد می‌شود که شامل تعویض دیسک و فیوژن مهره‌ها خواهد بود.

### شایع ترین علائم دیسک گردن را بشناسیم

دکتر احمد شکرچی زاده

پیشرفت دیسک گردن این است که دیسک گردن که ساختاری مقاوم و منعطف است التهاب یافته و التهاب آن درمان نشده است. عدم درمان مناسب دیسک گردن و عدم استفاده از روشهای درمان دیسک گردن منجرمیشود تا دیسک پس از مدتی در برابر فشار آسیب پذیر شده و پاره شود. پیشرفت بیشتر دیسک گردن درمان نشده منجر می‌شود تا محتوای هسته دیسک بیرون ریخته و دیسک گردن حاد ایجاد شود.

این حالت را حالت جداشدن دیسک نیز مینامند. علائم دیسک گردن حاد شامل موارد زیر است:

اصلی ترین علامت دیسک گردن حاد را می‌توان دردهای انتشاریافته نامید که به علت فشار فیزیکی بر ریشه های عصبی ایجاد می‌شود. درد انتشاریافته به سمت شانه‌ها، ساعد دست، انگشت دست، بازوها گسترش می‌یابد.

درد گردن که معمولاً تنها در یک سمت گردن احساس می‌شود

درد گردن که هنگام حرکت گردن تشدید می‌شود و هنگام استراحت فروکش می‌کند

درد گردن که همراه با اسپاسم عضلانی (گرفتگی عضلات) همراه است

درد گردن دیسک حاد ممکن است با سرفه، فشار و عطسه افزایش یابد.

**علائم دیسک گردن مزمن**

دیسک گردن مزمن به شکلی از دیسک گردن گفته می‌شود که برای مدت طولانی (بیش از سه ماه) وجود داشته باشد. اگرچه تأکید می‌شود که در صورت بروز درد در گردن به پزشک مراجعه شود اما ممکن است افراد به هر علتی درد گردن را تحمل کنند و دیسک گردن را به شکل مزمن در بیاورند.

علائم دیسک گردن مزمن شامل موارد زیر است:

درد گردن که هنگام حرکت گردن تشدید می‌شود و هنگام استراحت فروکش می‌کند

درد گردن که همراه با اسپاسم عضلانی (گرفتگی عضلات) همراه است

درد گردن که هنگام حرکت گردن تشدید می‌شود و هنگام استراحت تشدید دردها با حرکت بدن