

آنجا که عشق سلطنت می کند
ممکن است غیرممکن ها حاصل شود

هندی

گوناگون



مزایای زندگی خانوادگی

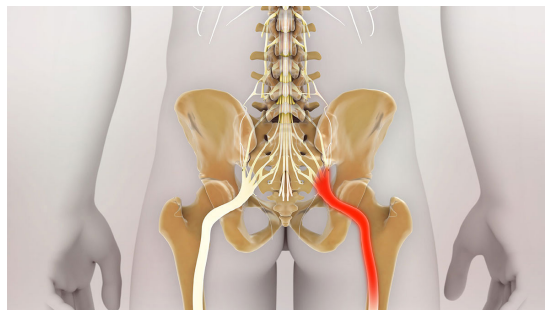


فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی - اجتماعی

اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاوره ۰۹۶۵۸۰



کسانی که سیاتیک دارند به هیچ وجه این کارها را نکنند



می‌تواند سبب شعله‌ور شدن درد سیاتیک بشود و یکی از این حرکات همان چیزی است که طی روز بارها انجامش می‌دهیم؛ خم شدن به جلو. به جلو خم شدن برای برداشتن چیزی به ستون فقرات فشار وارد می‌کند و عضلات و تاندون‌ها مجبور می‌شوند وقتی در حالت خم به جلو هستید، این وضعیت را تاب بیاورند و اگر برای برداشتن چیز سنگینی به جلو خم شوید، فشار بیشتری هم به ستون فقراتتان وارد می‌کنید و درد سیاتیکتان بدتر هم می‌شود.

موقع راه رفتن قوز نکنید

وضعیت‌های نادرست بدنی خیلی راحت تبدیل به عادت می‌شوند و البته کار سختی است که بخواهیم تمام مدت متوجه وضعیت بدنی خود باشیم. مثلاً ممکن است همین الان که نشسته‌اید کمرتان را صاف کنید؛ اما چند لحظه بعد یادتان برود و دوباره قوز کنید. در مورد سیاتیک این مسئله بسیار جدی است؛ زیرا وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر شدت علائم می‌گذارد.

وقتی موقع راه رفتن پشتتان را قوز می‌کنید، فشار اضافی به میان‌ته‌تان وارد می‌شود که می‌تواند بر پایین کمرتان اثر گذاشته و فشار سیاتیک را افزایش دهد. با پشت کاملاً صاف راه رفتن هم می‌تواند به پایین کمر فشار وارد کند. پس حواستان باشد که با چه وضعیتی راه می‌روید. اگر شکم یا لگنتان را جلو بیاورید، تنش و فشار زیادی به پایین کمرتان وارد می‌شود و ستون فقراتتان از این وضعیت بد متأثر می‌شود. پس مراقب باشید در «قوز نکردن» حین راه رفتن زیاده‌روی نکنید!

استرستان را کم کنید

سیاتیک به‌خودی‌خود می‌تواند استرس برانگیز باشد. درد مداوم در کمر و پاها که به نظر می‌رسد با کوچک‌ترین عامل ظاهر می‌شود واقعا استرس برانگیز است؛ بنابراین کنترل استرس زمانی که سیاتیک دارید اثر بزرگی بر دردتان می‌گذارد. وقتی استرس دارید بدنتان درگیر واکنش‌های فیزیکی می‌شود که یکی از آنها کاستن از اکسیژن است که عصب‌هایتان دریافت می‌کنند. عصب سیاتیک هر چه اکسیژن کمتری دریافت کند، احتمال اینکه دردناک‌تر شود بیشتر است. استرس می‌تواند بر عضلات نیز اثر بگذارد و آنها را منقبض و کشیده کند و از این طریق هم بر درد سیاتیکتان اثر بگذارد.

به گزارش صد آتلاین در میان تمام عوارض مربوط به کمر و پا، سیاتیک یکی از آزاردهنده‌ترین دردهاست. وقتی عصب سیاتیک فشرده می‌شود یا آسیب می‌بیند، می‌تواند منجر به درد زیادی در پایین کمر و پا شود که با عامل ساده‌ای مثل ایستادن شروع شده است. اگر سیاتیک دارید در کنار تمام راهکارهای درمانی که پزشک به شما توصیه می‌کند، کارهایی وجود دارد که باید از آنها اجتناب کنید. وقتی پادرد ندارید خیلی از کارها ممکن است به نظرتان بی‌ضرر بیاید؛ اما با انجام این کارها درد سیاتیکتان جرقه خواهد خورد.

متأسفانه، زمانی که سیاتیک دارید مجاز به دوچرخه‌سواری نیستید. وقتی روی دوچرخه می‌نشینید طبیعتاً به جلو خم می‌شوید و همین می‌تواند باعث شود عصب سیاتیکتان بیشتر تحت فشار قرار بگیرد. اگر زین دوچرخه‌تان راحت و نرم و ضربه‌گیر نباشد یا ارتفاع مناسبی نسبت به رکاب نداشته باشد، درد سیاتیکتان خیلی بدتر خواهد شد.

سیگار نکشید

دلایل خیلی زیادی وجود دارد که نباید سیگار بکشید و اگر بخواهیم از همه آنها نام ببریم یک لیست بسیار طولانی خواهد شد. اما اگر باز هم به دنبال دلیل دیگری برای ترک سیگار می‌گردید پس خوب است بدانید سیگار کشیدن علائم سیاتیک را بدتر می‌کند.

سیگار ترکیبات سمی دارد که وقتی آنها را نفس می‌کشید اثرات مخربی بر سلول‌هایتان می‌گذارد و تحلیل رفتن دیسک‌های ستون فقرات و رگ‌ها را سرعت می‌دهند. ضمناً وقتی سیگار می‌کشید، نیکوتینی که مصرف می‌کنید می‌تواند رگ‌هایتان را باریک‌تر هم بکند و در نتیجه روی سیاتیکتان اثر منفی بگذارد. بدن شما برای اینکه به طور مؤثر خودش را بازسازی کند نیاز به جریان مداوم و سالمی از خون دارد.

وقتی موقع راه رفتن پشتتان را قوز می‌کنید، فشار اضافی به میان‌ته‌تان وارد می‌شود که می‌تواند بر پایین کمرتان اثر گذاشته و فشار سیاتیک را افزایش دهد. با پشت کاملاً صاف راه رفتن هم می‌تواند به پایین کمر فشار وارد کند. پس حواستان باشد که با چه وضعیتی راه می‌روید.

تمام روز نشینید

بیشتر ما ساعت‌های طولانی در روز نشسته‌ایم و بسته به کار و شغل‌مان شاید چاره دیگری نداشته باشیم. اما اگر سیاتیک دارید باید سعی کنید ساعت‌های طولانی در وضعیت نشسته نماند.

نشستن می‌تواند به عصب سیاتیک فشار وارد کند؛ زیرا فشار وارد بر پایین کمر را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید هر یک ساعت از جایتان بلند شوید و کمی راه بروید و حرکت کنید. این کار نه تنها از فشار وارد بر پایین کمرتان کم می‌کند؛ بلکه باعث بهبود گردش خون و در نتیجه کمک به التیام عارضه سیاتیکتان خواهد شد. همچنین می‌توانید از میز ایستاده استفاده کنید. وقتی ایستاده‌اید بدنتان فرم بهتری دارد و فشار چندانی به پایین کمرتان وارد نمی‌شود.

به جلو خم نشوید

اگر سیاتیک دارید پس می‌دانید که چطور کوچک‌ترین حرکتی

سیاتیک چیست؟

دکتر خلیل میرزا محمدی

برخی درمان‌های خودمراقبتی ساده از بین می‌روند. درمان‌های خودمراقبتی عبارتند از: استفاده از کمپرس سرد و یا کیسه آب گرم؛ ابتدا از کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم استفاده کنید. می‌توانید بسته‌های یخ یا کیسه‌ای از سبزیجات یخ زده را که در یک حوله پیچیده شده اند روی ناحیه آسیب دیده بمالید. به مدت ۲۰ دقیقه، چند بار در روز استفاده کنید. بعد از گذشت چند روز از کیسه آب گرم استفاده کنید. هر بار ۲۰ دقیقه کیسه آب گرم روی ناحیه درد قرار دهید.

مصرف داروهای بدون نسخه؛ داروهایی برای کاهش درد، التهاب و ورم مصرف کنید. بسیاری از داروهای رایج بدون نسخه در این دسته که داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) نامیده می‌شوند، شامل آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن هستند. اگر می‌خواهید آسپرین مصرف کنید مراقب باشید. آسپرین می‌تواند باعث زخم و خونریزی در برخی افراد شود. اگر قادر به مصرف NSAIDs نیستید، می‌توانید به جای آن استامینوفن مصرف شود.

انجام حرکات کششی ملایم؛ حرکات کششی ملایم را از یک مربی با تجربه در مورد کمردرد بیاموزید.

سایر گزینه‌های درمانی عبارتند از: داروهای تجویزی؛ پزشک شما ممکن است شل‌کننده‌های عضلانی مانند سیکلوبنزاپرین تجویز کند.

فیزیوتراپی؛ هدف فیزیوتراپی یافتن حرکات ورزشی است که با کاهش فشار روی عصب، سیاتیک را کاهش می‌دهد. یک برنامه ورزشی باید شامل تمرینات کششی برای بهبود انعطاف پذیری عضلات و تمرینات هوازی (مانند پیاده روی، شنا، ایروبیک در آب) باشد.

تزریقات نخاعی؛ تزریق کورتیکواستروئید، یک داروی ضد التهاب، به کمر ممکن است به کاهش درد و تورم اطراف ریشه‌های عصبی آسیب دیده کمک کند. تزریقات باعث تسکین درد کوتاه مدت (معمولاً تا سه ماه) می‌شود و تحت بی‌حسی موضعی به عنوان یک درمان سرپایی انجام می‌شود. ممکن است هنگام تزریق، کمی فشار و احساس سوزش داشته باشید.

چه زمانی باید به جراحی فکر کرد؟

جراحی ستون فقرات معمولاً توصیه نمی‌شود، مگر اینکه با روش‌های درمانی دیگر مانند کشش و دارو بهبود نیافته باشید، درد شما بدتر شود، ضعف شدید در عضلات اندام تحتانی خود داشته باشید یا کنترل مثانه یا روده را از دست داده باشید.

گزینه‌های جراحی برای تسکین سیاتیک عبارتند از:

میکرودیسکتومی؛ این یک روش کم‌تهاجمی است که برای از بین بردن فتق دیسک که بر روی عصب فشار می‌آورد استفاده می‌شود.

لامینکتومی؛ در این روش، لامینا (بخشی از استخوان مهره، سقف کانال نخاعی) که باعث ایجاد فشار بر روی عصب سیاتیک می‌شود، برداشته می‌شود.

سیاتیک درد عصبی ناشی از آسیب یا تحریک عصب سیاتیک است که از ناحیه باسن نشأت می‌گیرد. عصب سیاتیک طولانی‌ترین و ضخیم‌ترین عصب بدن (تقریباً به اندازه عرض انگشت) است. در واقع از پنج ریشه عصبی تشکیل شده است؛ دو ریشه از ناحیه تحتانی کمر به نام ستون فقرات کمری و سه ریشه از ستون فقرات به نام ساکروم، پنج ریشه عصبی به هم می‌رسند و عصب سیاتیک راست و چپ را تشکیل می‌دهند.

درد سیاتیک چه حسی برای شخص به همراه دارد؟

افراد درد سیاتیک را بسته به علت آن به روش‌های مختلفی توصیف می‌کنند. برخی از افراد درد را به صورت درد شدید یا تیر کشیدن توصیف می‌کنند. سایر افراد این درد را به عنوان «سوزش»، «سوزن سوزن شدن یا حالت برق گرفتگی» یا «خنجر زدن» توصیف می‌کنند. درد ممکن است دائمی باشد یا ممکن است بیاید و برود. همچنین، درد در ساق پا در مقایسه با قسمت پایین کمر شدیدتر است. اگر برای مدت طولانی بنشینید یا بایستید، هنگام ایستادن و زمانی که قسمت بالایی بدن خود را بچرخانید، ممکن است درد بدتر شود. حرکت‌های اجتناب ناپذیر و ناگهانی بدن مانند سرفه یا عطسه نیز می‌تواند درد را تشدید کند.

آیا سیاتیک در هر دو پا رخ می‌دهد؟

سیاتیک معمولاً فقط یک پا را درگیر می‌کند. با این حال، ممکن است سیاتیک در هر دو پا رخ دهد. این عارضه به این معنا است که عصب در امتداد ستون فقرات در کجا فشرده می‌شود.

آیا سیاتیک به طور ناگهانی رخ می‌دهد یا ایجاد آن زمان می‌برد؟

سیاتیک می‌تواند به طور ناگهانی یا تدریجی ظاهر شود. بستگی به علت بروز آن دارد. فتق دیسک می‌تواند باعث درد ناگهانی شود. آرتروز در ستون فقرات نیز به تدریج و با گذشت زمان ایجاد می‌شود.

سیاتیک چقدر شایع است؟

سیاتیک عارضه‌ای بسیار شایع است. حدود ۴۰ درصد از مردم در ایالات متحده در طول زندگی خود سیاتیک را تجربه می‌کنند. کمردرد سومین دلیل رایجی است که مردم به پزشک مراجعه می‌کنند.

علائم سیاتیک عبارتند از:

درد متوسط تا شدید در ناحیه کمر، باسن و پایین ساق پا. بی‌حسی یا ضعف در ناحیه کمر، باسن یا ساق پا. دردی که با حرکت بدتر می‌شود. از دست دادن توان حرکت. احساس «سوزن و سوزن» در پاها و انگشتان پا. از دست دادن کنترل روده و مثانه.

سیاتیک چگونه درمان می‌شود؟

هدف از درمان سیاتیک، کاهش درد و افزایش توان تحرک است. بسته به علت بروز این عارضه، بسیاری از علائم سیاتیک به مرور زمان با