

از کمردرد تا مشکلی جدی‌تر!

کمردرد به همراه از دست دادن کنترل روده یا مثانه می‌تواند در نتیجه سندرم دم اسبی شکل گرفته باشد، که یک اختلال نادر است و در آن ریشه‌های عصبی در مهره‌های کمر فشرده شده و تمام احساس و حرکت را قطع می‌کنند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از عصر ایران، کمردرد یکی از موارد شایع در سراسر جهان است که به طور معمول مساله نگران‌کننده‌ای نیست. بیشتر مواقع کمردرد به دلیل رگ به رگ شدن یا فشار روی یک عضله یا فتق دیسک شکل می‌گیرد و احتمال این که به خودی خود بهبودی حاصل شود، زیاد است.

اگر کمردرد شما به تازگی آغاز شده ممکن است نیازی به مراجعه به پزشک یا مصرف دارو نباشد و با استفاده از روش‌های درمانی غیر تهاجمی مانند ماساژ، ورزش و یوگا قادر به درمان آن باشید. اما گاهی اوقات نیز بدن به واسطه کمردرد اعلام می‌کند که مشکلی جدی شکل گرفته و درخواست کمک فوری دارد. اگر با نشانه‌های هشدار دهنده زیر مواجه شدید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید.

کنترل روده یا مثانه خود را از دست می‌دهید

کمردرد به همراه از دست دادن کنترل روده یا مثانه می‌تواند در نتیجه سندرم دم اسبی شکل گرفته باشد، که یک اختلال نادر است و در آن ریشه‌های عصبی در مهره‌های کمر فشرده شده و تمام احساس و حرکت را قطع می‌کنند. در صورتی که به این شرایط رسیدگی نشود می‌تواند به فلج، از دست دادن کامل کنترل بر مثانه و روده و اختلال در عملکرد جنسی منجر شود.

هنگام شب رخ می‌دهد

بیشتر افرادی که از کمردرد رنج می‌برند می‌توانند وضعیت خوابیدن خود را برای تسکین درد هنگام خواب تنظیم کنند. اما اگر یافتن وضعیت راحت برای شما غیر ممکن به نظر می‌رسد باید به پزشک مراجعه کنید. این شرایط می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک تومور نخاعی باشد. امکان عفونت استخوان ستون فقرات یکی دیگر از دلایل شکل‌گیری این شرایط است. در هر صورت، شما به دریافت کمک پزشکی نیاز خواهید داشت.

یافتن دلیل آن دشوار است

درد در قسمت بالای یا پایینی کمر که به نظر نمی‌رسد با عضله یا مفصلی مشخص پیوند خورده باشد، ممکن است نشانه‌ای از یک حمله قلبی باشد، به ویژه اگر درد در قسمت سینه آغاز شده و سپس به سمت پشت پخش می‌شود. اگر با کمردرد شدید که به ناگاه شکل می‌گیرد، مواجه هستید، مراجعه به پزشک بهترین گزینه است، اما اگر نشانه‌های دیگری مانند درد آرواره، تهوع، خستگی ناتوان‌کننده یا

تنگی نفس را نیز تجربه می کنید، مستقیم به بخش اورژانس مراجعه کنید.

با خشکی صبحگاهی به واقع بد همراهی می شود

پس از این که از خواب بیدار می شوید، مقداری درد و گرفتگی در بدن عادی است، اما اگر این شرایط بیش از ۳۰ دقیقه ادامه دارد و هنگامی که حرکت نمی کنید، بدتر می شود، ممکن است با شکلی از آرتریت التهابی، مانند اسپوندیلیت آنکیلوزان، مواجه باشد. اگر این شرایط درمان نشود، مهره های شما ممکن است به یکدیگر جوش خورده و توانایی حرکت را کاهش دهند. در صورتی که اسپوندیلیت آنکیلوزان نادیده گرفته شود، خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را نیز افزایش می دهد. درمان این شرایط به طور معمول شامل استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک و داروهای تجویزی مانند اینفلیکسیماب یا اتانرسپت می شود، که به مهار التهاب کمک می کنند.

در معرض خطر بالای شکستگی قرار دارید

اگر به تازگی تصادفی داشته اید، داروهای خوراکی استروئیدی مصرف می کنید (که می تواند استخوان ها را تضعیف کند)، یا پوکی استخوان در شما تشخیص داده شده است، هر گونه کمر درد باید جدی گرفته شده و به پزشک مراجعه کنید. شما ممکن است شکستگی ستون فقرات داشته باشید که می تواند به کاهش قد، وضع اندامی خمیده و حتی مشکلات تنفسی و گوارشی منجر شود.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰