اطلاع رسانی: دیسک لغزیده

کریس ولستون

موحدی، احمد رضا

حمایت طلب، رسول

در این مقاله،پاسخ پرسش‏های زیر را می‏یابید: آیا دیسک‏های لغزیده(فتقی)همیشه موجب درد می‏شوند؟

علائم دیسک لغزیده چه هستند؟

دیسک لغزیده چگونه شناسایی می‏شود؟

برای رهایی از درد چه می‏توان کرد؟

چه هنگام جراحی ضروری می‏شود؟

جراح با دیسک لغزیده چه می‏کند؟

دیسک‏ها،جذب کننده‏های ضربه‏های وارد بر ستون‏ فقرات هستند و همانند بالشتک‏ها قابلیت انعطاف‏پذیری‏ دارند که به خوبی بین مهره‏ها قرار گرفته‏اند.وقتی پشت‏ خود را حرکت می‏دهید،دیسک‏ها فشار روی ستون مهره‏ها را جذب می‏کنند.باوجود این‏که دیسک‏ها قوی و محکم‏ هستند،ولی ممکن است دچار فرسودگی و پارگی شوند. با افزایش سن،پوشش بیرونی دیسک‏ها فرسوده و لاغر می‏شود.به خصوص اگر فشار بی‏موردی به پشت وارد شود،مرکز دیسک که حالت ژله‏ای دارد،ممکن است‏ بیرون بریزد.این حالت را«دیسک لغزیده»یا «دیسک فتق‏دار»می‏نامند.حتما نباید مسن باشید تا دیسک‏ داشته باشید.عارضهء دیسک لغزیده(فتقی)معمولا برای‏ افراد 30 تا 50 ساله اتفاق می‏افتد.

آیا دیسک‏های لغزیده همیشه موجب درد می‏شوند؟

یک دیسک لغزیده ممکن است درد ایجاد کند، به خصوص وقتی عصبی را تحت فشار قرار می‏دهد.با این حال،دیسک لغزیده معمولا بدون درد است.بیش‏تر افرادی که دیسک‏های لغزیده دارند،هرگز از آن اطلاعی‏ ندارند،چراکه بیش‏تر آن‏ها بدون درد هستند.تحقیقات‏ در این زمینه نشان می‏دهند،22 تا 40 درصد مردمی که‏ دیسک‏های لغزیده دارند،دردی احساس نمی‏کنند.بسیاری‏ از افرادی که از کمر رنج می‏برند دیسک لغزیده هم‏ دارند،اما این دو ضرورتا با هم مرتبط نیستند.بسیاری از دردهای کمر،از کشیدگی و فشار عضلات در ناحیهء کمر ناشی می‏شود و هیچ ربطی به دیسک ندارد.طبق گزارشی‏ از مجله پزشکی«نیوانگلند»،دیسک‏های لغزیده تنها 4 درصد از کمر دردها را موجب می‏شوند.

علائم دیسک لغزیده کدامند؟

اگر دیسک لغزیده،عصبی را تحت فشار قرار دهد، احساس درد شدید از کمر شروع می‏شود و به طرف باسن و پاها کشیده خواهد شد.این نوع درد را«سیاتیک»نیز می‏نامند.حتی ممکن است،علائم اختلالات عصبی از قبیل بی‏حسی،سوزش،ضعف پاها و باسن دیده شود. درد به خصوص بعد از هر نوع فشار،مثل نشستن‏ها و ایستادن‏های طولانی تشدید می‏شود.به ندرت اتفاق‏ می‏افتد،دیسک به گونه‏ای عصب را تحت فشار قرار دهد که باعث اختلال در اعمال ادرار و مدفوع شود.اگر آسیب‏ دیسک به این مرحله رسید،باید مورد معاینهء پزشکی قرار گیرد.

دیسک‏های لغزیده چگونه شناسایی می‏شوند؟

علائم گفته شده در بالا ممکن است پزشک را متقاعد کند،شما دیسک دارید.اما همهء آن‏ها فقط حدس است.تا زمانی‏که تصویر MRI (عکس میدان مغناطیسی)یا سی تی اسکن گرفته شود.این تصویرها نمای روشنی از پشت شما و نیز موقعیت دیسک‏ها را به پزشک نشان‏ می‏دهد. MRI بهترین آزمایش است.زیرا تصویر روشنی از استخوان‏ها،دیسک‏ها و ریشه‏های عصبی آسیب‏دیده‏ نشان می‏دهد.چون دیسک‏های لغزیده،عامل درصد بسیار کمی از کمر دردها هستند،پزشکان معمولا MRI را تجویز نمی‏کنند.مگر این‏که بیمار هم کمر درد،هم نشانه‏های‏ هشداردهنده‏ای از وجود آسیب یا بیماری جدی داشته باشد. با این حال،تصویرهای MRI و سی تی اسکن‏ سوءتفاهم‏هایی را نیز القا می‏کنند و ممکن است موضوع را پیچیده‏تر کنند.مثلا،اگر بیماری کمر درد داشته باشد و بعد از MRI تشخیص دیسک لغزیده داده شود،او ممکن است‏ بیهوده دچار هیجان شود و به درمان‏های غیرضروری‏ بپردازد.

بیش‏تذ کارشناسان معتقدند،تصویرهای MRI و سی تی اسکن برای کمر درد ضرورتی ندارند.مجلهء پزشکی‏ «نیوانگلند»پیشنهاد می‏کند،پزشکان زودتر از یک ماه دستور MRI ندهند.مگرکه شک کنند،عفونت،سرطان یا آسیب عصبی وجود دارد.معمولا درد به خودی‏خود بهبود می‏یابد،بدون این‏که درمانی نیاز باشد و آن دسته از ناهنجاری‏های دیسکی که پزشکان مشاهده‏ می‏کنند،ممکن است عامل درد نباشند.

برای رهایی از درد چه می‏توان کرد؟

درد دیسک نه تنها ماندگار است،بلکه زودبه‏زود عود می‏کند و برمی‏گردد.اگر خوب استراحت کنید و از کمر خود نیز به خوبی مراقبت کنید،دیسک بدون‏ درمان پزشکی خوب می‏شود.براساس گزارشی‏ از بیمارستان«مایو»2اغلب دیسک‏ها لغزیده از دو تا شش هفته و برخی از آن‏ها بعد از شش ماه به‏ تدریج بهبود می‏یابند.

اولین قدم برای درمان دیسک،برداشتن‏ هرگونه فشار از مهره‏هاست و ممکن است به چند روز استراحت کامل نیاز باشد.اشیای سنگین را بلند نکنید،زیاد و مکرر خم نشوید،مدت طولانی ننشینید و کاری که اوضاع را وخیم‏تر می‏کند،انجام ندهید.البته‏ کم‏تحرکی هم خوب نیست.فعالیت منظم و مرتب،باعث‏ تقویت عضلات کمر می‏شود و به فرایند بهبود کمک‏ می‏کند.پزشک یا کار درمان(ورزش درمان)تمریناتی را به‏ شما تجویز می‏کند تا سرعت فرایند بهبود،بیش‏تر و از بروز آسیب‏ها در آینده جلوگیری شود.

برای بهبود کمر درد هنگام درد شدید می‏توانید،مسکن‏هایی مثل‏ آسپرین یا ایبوپروفن مصرف کنید. همچنین برای بهبود بهتر می‏توانید، روزانه چهار بار از کمپرس سرد(مثل‏ تکه یخ)به مدت 15 دقیقه روی نقطهء درد استفاده کنید.اگر باز هم درد ادامه‏ داشت،پزشک ممکن است داروهای‏ تزریقی مثل کورتیکو استروئیدها را تجویز کند،تا التهاب را کم کند.برای‏ عده‏ای که از کمر درد رنج می‏برند، ممکن است تحریک عصبی الکتریکی‏ و راپوستی (TENS) مؤثر باشد.در این روش،فیزیوتراپیست از باتری‏ استفاده می‏کند.ولی جریان الکتریکی‏ بسیار آرامی را به درون عضله‏ می‏فرستد تا بدن تحریک شود و ماده‏ای به نام آندروفین را که کشندهء طبیعی درد است،ترشح کند.

عده‏ای دیگر از متخصصان،از روش سوزن درمانی استفاده می‏کنند.

در نتیجه‏گیری پژوهش تازه‏ای در سوئد آمده است،تقریبا نیمی از بیمارانی که سوزن درمانی کرده‏اند،به‏طور قابل‏ ملاحظه‏ای از درد رهایی یافته‏اند.برخی از محققان سوئدی‏ معتقدند،عملکرد سوزن درمانی همانند روش«تحریک‏ عصبی الکتریکی و راپوستی»است و به بدن کمک می‏کند، تا آندروفین ترشح کند.

چه موقع جراحی ضرورت پیدا می‏کند؟

اغلب افراد مبتلا به دیسک لغزیده هرگز به جراحی نیاز پیدا نمی‏کنند.اما تعداد بسیار معدودی نیز ممکن است،به‏ جراحی نیاز پیدا کنند و این زمانی است که هیچ راهی به غیر از جراحی تسکین‏دهنده نباشد.اگر علائم تخریب عصبی، کرخی،سوزش بسیار شدید،و ضعف شدید،شدیدتر و بیش‏تر شوند،به جراحی نیاز است.همین‏طور وقتی دیسک‏ لغزیده در عمل دفع و ادرار اختلال ایجاد کند،وضعیت‏

پزشکی به وجود می‏آید و به درمان‏ فوری نیاز است.در مواردی غیر از آن،پزشکان از روش«منتظر بمان و ببین»بهره می‏گیرند.اگر درد سیاتیک،باوجود تلاش‏ها، استراحت‏ها و مراقبت‏ها برای شش‏ هفته یا بیش‏تر ادامه پیدا کند،پزشک‏ ممکن است MRI را تجویز و نیاز به‏ جراحی را بررسی کند.

یک جراح با دیسک لغزیده‏ چه می‏کند؟

متداول‏ترین شیوهء جراحی برای‏ دیسک لغزیده،برداشتن تکه‏ای از دیسک است.در این روش،جراح‏ قسمتی از دیسک را که در راه کانال‏ نخاعی قرار گرفته است و به عصب‏ فشار می‏آورد،برمی‏دارد.همزمان‏ جراح ممکن است،مقداری از استخوان قسمت پشتی مهره را بتراشد تا فشار روی عصب کم شود.این‏ روش را«لامینکتومی»می‏نامند.

در سال‏های اخیر،جراحان روش‏ جدیدی برای درمان این بیماری ابداع‏ کرده‏اند.قسمت آزاردهندهء دیسک را می‏توان،شکافی ریز با استفاده از میکروسکوپ برداشت.به نظر می‏رسد،این‏ روش جدید به اندازهء برداشتن دیسک مؤثر باشد.طبق‏ گزارش جدیدی از مجلهء«جراحی عصبی»،میزان موفقیت‏ روش جدید حدود 75 تا 80 درصد بوده است.

سخن نهایی

داشتن دیسک لغزیده مسأله‏ای جدی به نظر می‏رسد، اما به ندرت خطر جدی محسوب می‏شود.

معمولا با مراقبت و گذشت زمان،درد به‏طور کامل‏ ناپدید می‏شود.

زیرنویس

(1). Kris Woolsten

(2). Mayo