

دیسک گردن

بیماری دیسک گردن، مختص زندگی شهرنشینی است. در همه انسان ها فرایند فرسایشی دیسک بین ستون مهره ها از سن ۳۰ تا ۴۰ سالگی آغاز می شود و دیسک به تدریج آب خود را از دست می دهد و علاوه بر این که ارتفاع آن کاهش می یابد ، انعطاف پذیری اش نیز کمتر می شود. عواملی هم که به این فرسایش سرعت می بخشند و باعث بروز بیماری دردناک و ناتوان کننده ای به نام دیسک گردن می شوند .

گردن به قسمتی از بدن مهره داران گفته می شود که بین سروتنه قرار می گیرد و شامل نسج نرم در بیرون و ستون فقرات گردنی و بخشی از نخاع در قسمت وسط آن است. وزن سر را ستون مهره و بخشی از آن را نیز عضلات اطراف تحمل می کنند. ستون فقرات گردنی، برخلاف دیگر مهره های بدن که حرکت کمی در کنار یکدیگر دارند، کاملاً متحرک است، بنابراین بیشترین میزان چرخش و حرکات به جلو و عقب را در گردن مشاهده می کنیم.

گردن از ۷ مهره و ۸ ریشه عصبی تشکیل شده است. این ۸ ریشه کنترل تنفس، حرکات سر روی بدن و حرکات دست را بر عهده دارند و بین هر ۲ مهره، دیسک قرار گرفته است. ساختمان دیسک از

یک حلقه بیرونی و یک هسته مرکزی تشکیل شده است. در اثر **ساییدگی دیسک**، به تدریج حلقه احاطه کننده پاره می شود و هسته مرکزی از محل پارگی بیرون می زند. به این برجستگی، فتق دیسک بین مهره ای می گویند که باعث فشار روی ریشه های عصبی و پدیده درد آغاز می شود. درد ناشی از دیسک، به دو شکل بروز می کند.

• درد مکانیکی

این نوع درد، موضعی است و در خود ستون فقرات احساس می شود یا اینکه خیلی نزدیک مهره هاست. بیمار هنگام صبح و برخاستن از خواب، دردی احساس نمی کند و به تدریج و با افزایش فعالیت روزانه، بر شدت آن افزوده می شود به طوری که شب هنگام به اوج خود می رسد.

• درد انتشاری

دردهای ریشه ای یا انتشاری معمولاً در ناحیه دست احساس می شوند یعنی می توانند در شانه، بازو، ساعد و کف دست باشند. این نوع درد در بالای دست به صورت احساس برق گرفتگی و کوفتگی است و هرچه بیشتر به نوک انگشتان نزدیک تر می شویم، از میزان آن کاسته و علایم بی حسی آشکار می شود یعنی وقتی بین انگشت سبابه و شست بیمار کاغذی قرار می دهیم، به راحتی می توانیم کاغذ را از بین انگشتانش خارج کنیم. پزشک از روی انگشت بی حس شده

می تواند پی ببرد که آسیب به کدام ریشه عصبی وارد شده مثلاً بی حسی انگشت وسط به معنای صدمه روی ریشه هفتم و بی حسی انگشت کوچک، نشانه صدمه به ریشه هشتم گردن است.

• چرا به دیسک گردن مبتلا می شویم؟

انسان ها شغل های متعددی دارند و برای انجام بعضی از اعمال باید به مدت طولانی برای انجام آن خود را با شرایط تطبیق دهند. برای فهم بهتر به چند نمونه اشاره می کنیم .

در صاحبان مشاغلی مثل دندان پزشکی، حروف نگاری، کاربران طولانی مدت رایانه که لازم است برای تمرکز و دیدن یک محل خاص مدت ها سروگردن را در وضعیت نامناسبی قرار دهند یا مشاغلی که لرزش طولانی به گردن وارد می کنند مانند کارگرانی که با دریل زمین را سوراخ می کنند، به مدت طولانی نیروی زیادی به سرو گردن وارد می شود و به آن صدمه می خورد .

یکی از ورزش های کلاسیک در فرهنگ ما، کشتی است. کشتی گیران به دلیل وضعیت خاص هنگام کشتی گرفتن مثل پل زدن و انجام بعضی از فن ها، فشار زیادی به ستون فقرات

گردنی شان وارد می کنند. به همین دلیل قبل از انتخاب ورزش کشتی بهتر است قوس کانال ستون فقرات از نظر استاندارد بررسی

شود تا اگر در اثر آسیب، کانال کمی تنگ تر شود، عارضه چندانی پدید نیاید . برخی از افراد هم به طور مادرزادی دچار ناهنجاری های ستون فقرات هستند .

• مکان های شایع فتق دیسک

فتق دیسک ممکن است در ناحیه گردن، پشت یا کمر ایجاد شود.

اگر فتق در ناحیه گردن باشد (دیسک گردن) ، بیمار دچار درد در ناحیه گردن و شانه و بازو می شود. اگر فشار روی نخاع زیاد باشد، بیمار علایمی نظیر گزگز و مورمور، بی حسی، سرد یا گرم شدن، احساس ضعف و درد در ناحیه ساعد، کف دست و انگشتان پیدا می کند.

• تشخیصی

وقتی علایم و نشانه ها، دیسک گردن را نشان می دهد، باید بررسی های تکمیلی آغاز شود. رادیوگرافی ساده ، ام آر آی و نوار عصب اطلاعات بیشتری می دهد و با کنار هم قرار دادن یافته ها، تصمیم درستی نیز برای درمان گرفته می شود.

• درمان نگهدارنده

با رعایت نکته های بسیار ساده و جزئی می توان بیماری را درمان کرد. در بیرون زدگی دیسک، بلافاصله سیستم التهابی بدن فعال می شود و بدن



مرکز بهداری شالغرب
بیمارستان شهید عارفیان

مراقبت‌های بعد از ترخیص عمل

دیسک گردن



بازبینی شده توسط:

سوپر وایزر آموزشی

تاریخ تهیه:

پاییز سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت: ۳۱۸/SELF



ملاحظات شود. با کم شدن درد می توان از غذاهای نرم و پس از آن از غذای معمولی استفاده شود.

۴- در صورتی که از پانسمان ضد آب استفاده می‌کنید از روز بعد از عمل می توانید استحمام کنید.

۵- از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.

۶- داروهای شما به تعداد لازم نسخه شده‌اند. دقت کنید که داروها را به تعدادی که تجویز شده‌اند از داروخانه تحویل بگیرید. برخی از داروها قبل از روز ویزیت تمام خواهند شد. تکرار آنها لازم نیست.

منبع: ماهنامه سلامت www.salamat.ir

شدت درد باعث افت کیفیت زندگی شان شده است.

برای برگرداندن بیماری که کاملاً با استراحت بهبود می یابند ولی وقتی به محل کارشان بازمی گردند، دوباره همه علائم آغاز می شود، به جامعه و از سرگیری زندگی روزمره و عادی، اقدامات جراحی ضرورت می یابد.

عوارض جراحی دیسک گردن شایع نیست اما می‌تواند شامل آسیب به عصب صوتی، مری و یا عروق گردن باشد. اما همانگونه که اشاره شد این عوارض بسیار نادر هستند.

مراقبت‌های پس از عمل در

جراحی دیسک گردن

۱- بیماران باید تا زمان اولین ویزیت پس از عمل گردن بند طبی نوع سخت داشته باشند. این گردن بند باید به صورت شبانه روزی بسته شود.

۲- بیماران نیاز به استراحت مطلق در بستر ندارند. ۳- از آنجا که عمل جراحی از جلوی گردن انجام شده است، بیمار ممکن است هنگام بلع غذا احساس

درد در گلو و مری بکند، لذا توصیه می شود در روزهای اول پس از عمل رژیم غذایی محدود به

هم به طور خودکار آن را خنثی می کند. دیسک گردن یک بیماری خود محدود شونده است و با مداخلات بهینه سازی فرایند شغلی و وضعیت های مناسب هنگام کار بهبود حاصل می شود. بی حرکت نگه داشتن گردن بسیار مفید است زیرا فشار وارده کمتر می شود و به مرور بیرون زدگی سر جای اول خود برمی گردد. برای این کار گردن بندهای طبی وجود دارد. همچنین برای تقویت عضلات و قوی تر کردن آن مانورهای ورزشی کمک می کند تا روند سریع تر طی شود.

• درمان جراحی

اگر بعد از درمان های نگهدارنده همچنان علائم بیماری ادامه یابد، درمان جراحی ضرورت می یابد.

• چه بیمارانی به جراحی نیاز دارند؟

افرادی که نقص پیشرونده دارند یعنی دیسک گردن آنقدر شدید است که حتی در راه رفتن نیز دچار مشکل شده اند و احساس می کنند هنگام راه رفتن، روی برف یا روی ابر قدم برمی دارند یا زمین می خورند و دست هایشان قدرت انجام هیچ کاری ندارد و دچار نقص عصبی شده اند.

گروهی که هیچ علائم عصبی ندارند، فقط از درد شدید و ناتوان کننده رنج می برند و به درمان باوجود همه اقدام ها پاسخ نمی دهند و