



دیسک گردن

ستون مهره ها از یکسری استخوان های متصل به هم به نام مهره تشکیل شده است که این مهره ها نخاع را از آسیب محافظت می کنند. مهره ها توسط یک دیسک و دو مفصل کوچک به نام مفاصل "فاست" به هم متصل می شوند. دیسک به عنوان یک بالشتک یا ضربه گیر بین دو مهره عمل می کند. با بالا رفتن سن، مرکز دیسک ممکن است شروع به از دست دادن محتوای آب کند و باعث می شود دیسک به عنوان یک بالشتک کارایی کمتری داشته باشد

این می تواند باعث جابجایی مرکز دیسک (به نام فتق یا پارگی دیسک) شود که سپس فتق دیسک می تواند به اعصاب فشار وارد کند. این بیرون زدگی معمولا در فضای مابین پنجم تا هفتم گردنی به وقوع می پیوندد. افزایش سن : با افزایش سن، دیسک به طور طبیعی آب و رطوبت خود را از دست می دهد

علائم و نشانه های بیماری

فتق دیسک گردن یکی از شایع ترین علل گردن درد است. سایر علائم شامل بی حسیا سوزن سوزن شدن در شانه یا بازو، ضعف در دست یا بازو، احساس شوک مانند ی که از بدن شما وارد پاهای شما می شود و درد در اندام های انتهایی فوقانی در صورت تحت فشار قرار گرفتن نخاع به دنبال بیماری ممکن است وجود داشته باشد.

تشخیص بیماری

تصاویر MRI می توانند موقعیت دیسک تخریب شده را پیدا کنند، به داخل آن نگاه کنند و تعیین کنند که کدام اعصاب تحت تاثیر قرار گرفته اند. روش تشخیصی دیگر استفاده از سی تی اسکن و الکترو میوگرام (EMG) جهت بررسی اینکه آیا عصب آسیب دیده یا فشرده شده است یا خیر استفاده می شود.

درمان بیماری

درمان های غیر جراحی

درمان عبارتند از استراحت دادن و بی حرکت کردن مهره های گردنی جهت تامین زمان کافی برای بهبودی بافت های نرم و کاهش التهاب در بافت های محافظ ریشه های عصبی آسیب دیده نخاع گردنی. قرار گرفتن در وضعیتی مناسب و روی تشکی سفت و محکم، می تواند به نحو چشمگیری درد را از بین ببرد. بیحرکت کردن نخاع گردنی با استفاده از گردنبند طبی و انواع مسکنها مانند داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند استامینوفن) برای برطرف کردن درد استفاده میشود. فیزیوتراپی، ورزش، استفاده از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه در ناحیه پشت گردن جهت شل شدن عضلات دچار اسپاسم کمک کننده می باشد.

آموزش های خود مراقبتی :

۱. گردن بند طبی (در صورت تجویز) معمولاً حدود ۶ هفته مورد استفاده قرار می گیرد. پوست بدن که در زیر گردن بند واقع شده، باید از نظر تحریک شدگی مورد معاینه قرار گیرد.
۲. بیمار به جای وظایفی که نیازمند حرکات زیاد بدنی هستند، بر انجام کارهایی پردازد که به حداقل حرکات بدنی مانند مطالعه نیاز دارند.
۳. در صورت عمل جراحی از زخم محل جراحی مراقبت به عمل آورند و در صورت مشاهده هرگونه علائم و نشانه های مربوط به عفونت مانند تب و قرمزی و ترشحات و افزایش درد به پزشک خود مراجعه نمایند.

۴. پرهیز از انجام فعالیت های ناگهانی و سنگین تا سه ماه
۵. مصرف منظم داروهای نسخه شده بعد از ترخیص
۸. حین جابه جایی بیمار و قرار گرفتن در وضعیت نیمه نشسته گردن و شانه های وی با دست نگه داشته شده و از آن حمایت لازم به عمل آید.
۹. به علت ادم و تورم ناحیه عمل بیمار دچار گلودرد، گرفتگی صدا و اختلال در بلع خواهد شد. این نشانه هارا می توان با استفاده از قرص های مکیدنی گلو، دستگاه بخور و خودداری از صحبت کردن برطرف نمود.
۱۰. برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، ورزش پاها به صورت خم کردن مچ پاها و لگن و زانوها به صورت روزانه انجام شود.

