

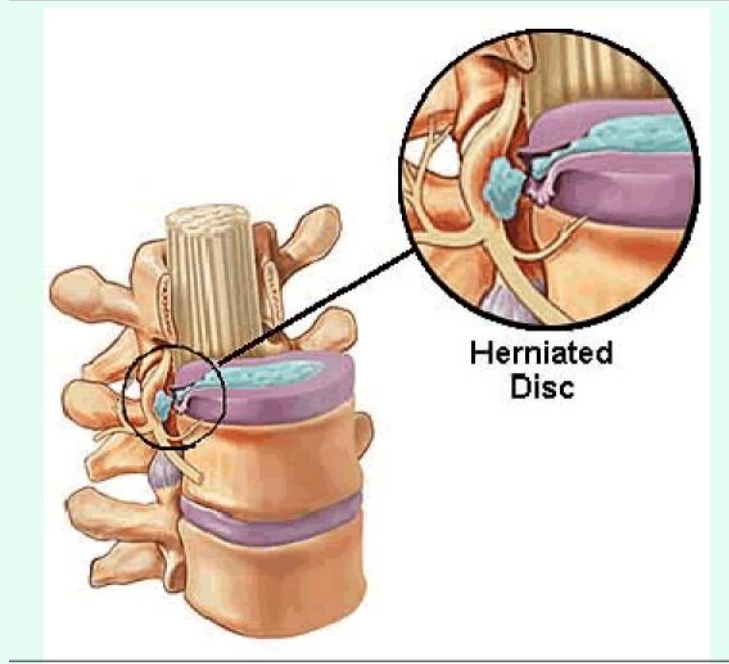
# .. الديسك

د ابراهيم البدر



## (الانزلاق الغضروفي القطني)الديسك

ما هو الديسك؟



الديسك هو جزء من العمود الفقري يوجد بين الفقرات ليمتص الصدمات ويعطي العمود مرونته وحركته وهو يتكون من حلقة خارجية من الألياف بداخلها مادة جيلاتينية.

### \* ما هو الانزلاق الغضروفي؟

الانزلاق الغضروفي يحدث عندما ينزلق الجزء الجيلاتيني ويخرج عبر فتق في الجزء الليفي من الديسك. هذا الجزء الجيلاتيني الرخو ينزلق نحو القنوات العصبية ويضغط على أجزاء من الأعصاب وبالتالي يؤدي إلى ألم في الظهر وفي الفخذ والساق وهو ما يعرف عند العامة بعرق النسا.

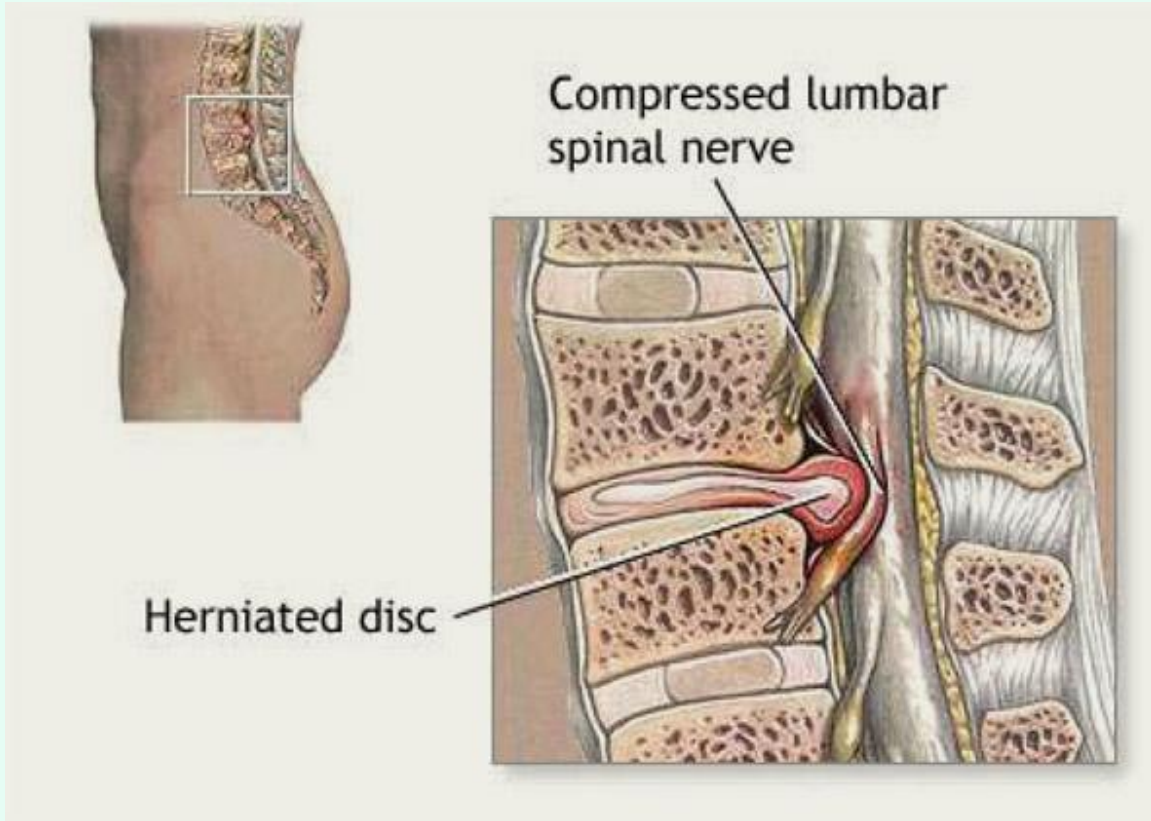
### ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الانزلاق الغضروفي؟

هناك عوامل كثيرة قد تؤدي إلى الانزلاق الغضروفي منها الأوضاع غير الصحيحة عند الجلوس - والمشي والعمل كالانحناء أو حمل الأثقال بطريقة خاطئة أو زيادة الوزن أو الأعمال التي تسبب اجهاداً

### \* ما هي أعراض الانزلاق الغضروفي؟

الانزلاق الغضروفي في الفقرات القطنية يؤدي إلى آلام في أسفل الظهر تمتد إلى الناحية الخلفية من الورك والفخذ والساق بالإضافة إلى احتمال مصاحبة ذلك يضعف في عضلات القدم والساق أو تغير

**\* كم يتم التشخيص؟**



يتم التشخيص بعد فحص المريض سريرياً واجراء أشعات تخصصية مثل الأشعة السينية وأشعة الرنين المغناطيسي.

**\* كيف يتم علاج هذه الحالات؟**

**:العلاج ينقسم إلى قسمين -**

العلاج التحفظي يكون ناجحاً لدى كثير من المرضى ويتمثل في الراحة لعدة أيام واستعمال الأدوية المضادة للتهاب المفاصل والأدوية المسكنة للألام والأدوية المرضية للعضلات واستخدام العلاج الطبيعي. كذلك يجب تجنب أية عادات أو عوامل تؤدي إلى إجهاد أسفل الظهر.

أما العلاج الجراحي فيستخدم عندما يفشل العلاج التحفظي في إزالة الأعراض خلال أربعة إلى ستة أسابيع.

## \* ما هو العلاج الجراحي؟

- هو عملية استئصال الجزء المنزلق من الديسك والذي يضغط على الأعصاب عن طريق جرح صغير (سم) في الظهر وباستخدام الميكروسكوب، عادة ما تستغرق العملية دقيقة وتتم تحت تخدير كامل.

## \* هل هناك خطورة من العملية الجراحية؟ وما هي نسبة نجاحها؟

- نسبة نجاح العملية تزيد على ٪ وعادة ما يصحو المريض من البنج وقد زالت آلام الديسك، أما ألم الجرح فيكون بسيطاً ويستمر يوماً أو يومين وعادة ما يتمكن المريض من الحركة والمشى في نفس يوم العملية أو اليوم التالي، ومع التقدم في مجال التخدير وجراحة العمود الفقري فإن هذه العمليات تعتبر آمنة جداً وهي جراحة روتينية في المراكز المتقدمة.

## \* متى يمكن للمريض العودة لحياته الطبيعية؟

- بعد العملية مباشرة يمكن للمريض المشى والجلوس والسفر بالطائرة أو السيارة لمسافات قصيرة ويمكنه العودة للأعمال المكتبية خلال ثلاثة أسابيع والعودة لأي أعمال أخرى خلال ستة أسابيع.

## \* هل هناك حلول أخرى غير العملية الجراحية؟

- في بعض الحالات يمكن إعطاء إبرة في الظهر تحتوي على مادة مضادة للالتهاب تعمل عمل الكورتيزون وقد تؤدي إلى تخفيف الآلام والتهاب في العصب.

## \* ماذا عن علاج الديسك بالمنظار؟

يمكن استخدام المنظار الجراحي لاستئصال الجزء المنزلق من الديسك وهذا يؤدي إلى تقليص الجرح

## \* كيف يمكن تجنب الانزلاق الغضروفي؟

:يمكن تجنبه باتباع الأمور الآتية -

1)

.  
المداومة على مزاولة التمارين الرياضية والمحافظة على لياقة أسفل الظهر 2)

3) استخدام الطرق السليمة لرفع الأشياء والتقاطها وتحريكها

4) المحافظة على استقامة الظهر عند المشي والجلوس

5) استعمال الأجهزة المساندة كالمراتب الطبية ومخدرات أسفل الظهر

\* هل هناك طرق بديلة أو شعبية لعلاج هذه الحالات؟

يلجأ بعض المرضى إلى الطب البديل أو الطب الشعبي مثل الحجامة والإبر الصينية والكي - وحمامات الرمل الساخن وبعض الأعشاب كالحلبة وغيرها. وعلى الرغم من أنها قد تؤدي إلى تحسن مؤقت للألم إلا أن الأبحاث الطبية والعلمية لم تثبت فعالية هذه الطرق البديلة ومفعولها من الناحية العلمية مشابه لمفعول الأدوية المسكنة.

إرشادات العناية بالظهر

:ما يجب عمله وما لا يجب عمله

- الجلوس: يجب الجلوس بطريقة مستقيمة مع المحافظة على استقامة الظهر واستخدام وسادة صغيرة خلف الظهر ويجب تجنب الجلوس على أثاث منخفض أو على الأرض فترات طويلة أو
- الانحناء: يجب ثني الركبتين والحفاظ على الظهر مستقيماً عند التقاط الأشياء من الأرض وتجنب الأعمال التي تتطلب الانحناء للأمام لفترات طويلة مثل الكنس والزراعة وغير ذلك
- رفع الأثقال: يجب المحافظة على استقامة الظهر عند الرفع والحمل وتجنب رفع الأشياء الثقيلة وحملها
- النوم: يجب استخدام مرتبة متوسطة الصلابة
- السفر بالسيارة أو الطائرة: يجب المحافظة على استقامة الظهر واستخدام الوسادة الطبية خلف الظهر