راهنماي پيگيري بيماريها

كمردرد

مترجم: **دكتر نسرين برازش**

كمردرد و احساس ناراحتي هنگام حركت، ناراحتي‌هاي شايعي هستند كه اغلب ناشي از استفاده زياد از عضلات پشت مي‌باشد. ساير علل كمردرد در نمودار زير شرح داده شده است

علائم | تشخيص | مراقبت‌ها

شروع

۱. آيا درد بدنبال افتادن ، پيچ خوردن و يا هنگام بلند كردن چيزي شروع شده است؟

خير → **به سوال** ۷ مراجعه نماييد

بله ↓

۲. آيا احساس بي حسي يا درد در سراسر پاي خود داريد؟

خير → **به سوال** ۴ مراجعه نماييد

بله ↓

۳. آيا بطور ناگهاني كنترل مثانه يا روده خود را از دست داده ايد؟ و يا بطور ناگهاني ضعف يك پا داريد؟

بله → ممكن است ديسك كمر ليز خورده و از جاي خود خارج شده باشد (Herniated Disk) → **اگر كنترل مثانه و روده خود را از دست داده‌ايد، سريعاً به پزشك خود و يا اورژانس مراجعه نماييد**

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

کمردرد

۴. آيا درد در ناحيه کمر شما باقي مانده و با پيچيدن و يا خم شدن بدتر مي‌شود؟

بله ← درد شما ممکن است ناشي از **اسپاسم عضلاني** ، **کشيدگي عضله** و يا **عصب تحت فشار** باشد ← کمر خود را گرم نگه داريد ، از داروهاي ضدالتهابي استفاده نماييد و تا سه روز استراحت نماييد. پس از بهبودي جهت پيشگيري، ورزشهاي تقويت عضلات شکم را انجام دهيد. اگر بهبودي حاصل نشد با پزشك خود تماس بگيريد

خير ↓

۵. آيا درد ناگهاني و شديد بدنبال حرکتي خفيف و يا افتادن ملايم شروع شده و شما نيز بالاي ۶۰ سال سن داريد؟ و آيا شما آرتريت يا تغييراتي در مهره‌هاي خود داريد؟

بله ← ممکن است يك **مهره فرو نشسته** يا خرد شده داشته باشيد. اگرچه بسيار دردناك است اما معمولاً خطرناك نيست ← **به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير ↓

۶. آيا شما دردي در حال رفت و برگشت در مهره هاي تحتاني خود داريد که از زمان نوجواني شروع شده و احتمالاً با يك صدمه تشديد شده است؟

بله ← شما ممکن است يك نقص يا شکاف مادرزادي در مهره ها بنام **اسپونديلوليستزيس** يا **اسپونديلوزيس** داشته باشيد ← **به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير ↓

۷. آيا تب داريد؟**

خير ← **به سوال ۹*** مراجعه نماييد**

بله ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

كمردرد

۸. آيا در ادرار خود خون و يا كمـــردرد يكطرفـــه همـــراه باسوزش ادرار داريد؟

بله ← علائـم شـما احتمـالاً ناشـي از عفونت كليوي يـا **پيلونفريـت** است. **سنگهاي كليوي** ممكن است باعث عفونت كليه يا درد، خـون و ادرار كـردن دردنـاك بدون تب بشود. ← **بـه پزشـك خـود مراجعـه كنيد**

خير ← شما ممكن است به يك بيماري ويروسي نظيـر **آنفلـوانزا** مبتلا باشيد ← از مـسكن هـا و داروهـاي سـرماخوردگي اسـتفاده كنيـد. اگر علائـم شـما بـدتر شـد و يـا طـول كـشيد بـا پزشـك خـود مشورت كنيد

۹.* آيا تاول و درد سوزشي در پـشت و قفـسه سـينه خـود داريد؟

بله ← درد شما ممكـن اسـت ناشـي از يك عفونت ويروسي بنام **زونـا** باشد. ← **به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير

۱۰. آيـا خـشكي صـبحگاهي داريـــد؟ و آيـــا مفاصـــل نيـــز خـشكي، درد، تـورم يـا قرمـزي دارند؟

بله ← **اســـپونديليت انكيلـــوزان** نوعي آرتريت اسـت كـه ناحيـه كمر را درگير مـي نمايـد. سـاير اشكال آرتريـت نيـز مـي تواننـد باعث كمردرد شوند ← از داروهاي ضـدالتهاب اسـتفاده كنيـد. گرمـا نيـز التيـام بخـش است. اگر بهبودي حاصل نشد و يا درد تشديد يافـت بـا پزشـك خود تماس بگيريد

خير

راهنماي پيگيري بيماريها

کمردرد

۱۱. آيا باردار هستيد؟

بله → **حـــاملگي** باعـث كـشش ليگامانهاي اطراف رحم و فشار بر ناحيه كمر مي‌شود → فقط كمر خود را ملايم گرم كنيد. در صورتيكه درد ادامه دارد و يا تب و خونريزي همراه درد داريد با پزشك خود مشورت نماييد

خير ↓

۱۲. آيا درد در قسمت وسط مهره هاي پايين وجود دارد؟ و آيا درد تيركشنده پا تا زانو يا مچ پايتان داريد؟

بله → شما ممكن است ديسك پاره شده و يا **فتق ديسك** داشته باشيد → **با پزشك خود سريعاً مشورت كنيد**

خير ↓

اگر فكر مي‌كنيد مشكل شما جدي است ، براي كسب اطلاعات بيشتر با پزشك خود تماس حاصل نماييد.