



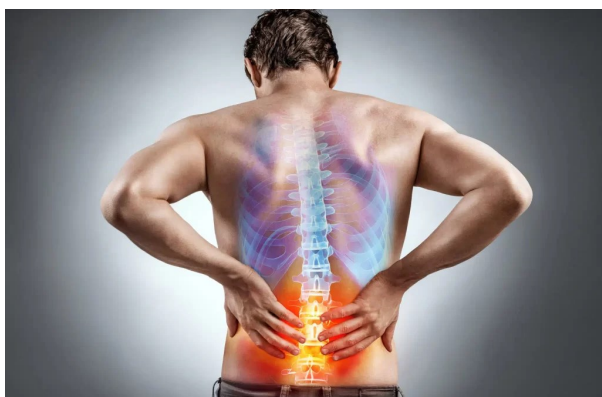
کد سند: PEBRO153/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

اسپوندیلوز (آرتروز ستون فقرات)



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



Velayat Hospital

من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

نکات قابل توجه :

- ۱- ورزش منظم
- ۲- مدیریت وزن
- ۳- ارگونومی محیط کار
- ۴- پرهیز از بی حرکتی طولانی مدت
- ۵- مدیریت استرس



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

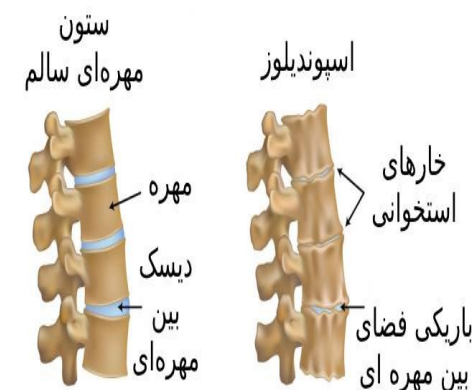
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



استفاده از میز و صندلی ارگونومیک در محیط کار.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- درد مداوم بیش از چند هفته.
- تشدید علائم عصبی (ضعف پاها، بی اختیاری ادرار یا مدفوع).
- عدم پاسخ به درمانهای اولیه.



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.



اسپوندیلوز چیست؟

یک بیماری دژنراتیو (تحلیل برنده) مفاصل و دیسکهای ستون فقرات است. معمولاً به دلیل ساییدگی مرتبط با افزایش سن ایجاد میشود (بعد از ۴۰ سالگی شایعتر است). ممکن است در هر قسمتی از ستون فقرات (گردنی، کمری، سینه‌ای) رخ دهد.

علل و عوامل خطر :

افزایش سن و فرسودگی طبیعی مفاصل. آسیبهای قبلی به ستون فقرات. مصرف سیگار .



عوامل ژنتیکی:

سبک زندگی کم تحرک یا فعالیتهای سنگین بدنی و چاقی (فشار اضافی روی ستون فقرات).

علائم شایع :

درد موضعی در ناحیه آسیب دیده ستون فقرات خشکی و کاهش انعطاف پذیری ستون فقرات. گزگز، بیحسی یا ضعف عضلانی (اگر عصب تحت فشار باشد). در موارد شدید: اختلال در راه رفتن یا کنترل مثانه/روده (نیاز به مراقبت فوری!).

تشخیص :

معاینه فیزیکی توسط پزشک. تصویربرداری:

عکسبرداری با اشعه ایکس (X-ray)

MRI یا CT اسکن برای بررسی فشار روی اعصاب

تستهای عصبی مانند (EMG) در صورت وجود علائم عصبی.



درمان و مدیریت :

درمان غیر جراحی:

داروها: مسکنها (استامینوفن، NSAID ها)، تزریق کورتیکواستروئید.

فیزیوتراپی: تمرینات تقویت عضلات، کشش و بهبود وضعیت بدن.

کمپرس گرم/سرد برای کاهش درد.

اصلاح سبک زندگی (کاهش وزن، ورزش منظم).

آب درمانی و ورزش تحت نظر پزشک معالج.

درمان جراحی:

فقط در موارد شدید (فشار روی نخاع، آسیب عصبی پیشرونده).

روشها: لامینکتومی، فیوژن ستون فقرات.

پیشگیری :

ورزش منظم (به ویژه تمرینات تقویت عضلات مرکزی بدن).

حفظ وزن سالم.

اجتناب از حمل اجسام سنگین به صورت نادرست.

