

((المقاربة بين ألم أسفل الظهر العصبي وألم أسفل الظهر في المالمطية))

ندوة طبية أقيمت في وزارة النقل بتاريخ ٢٠١١/٣/١٦ حاضر فيها الدكتور محمد أحمد كريس، وحضرها عدد من العاملين في الوزارة والجهات التابعة لها.

تناولت الندوة المحاور التالية:

أولاً: تناذر ألم أسفل الظهر

قليل هم الذين لم يعانون من آلام الظهر، وتعود هذه الآلام إلى الوضعيات السيئة الغير صحيحة والحركات الخاطئة الغير صحيحة للعمود الفقري وهكذا فكلما زدنا من الوضعيات الخاطئة للعمود الفقري كلما ازدادت احتمالات تشوئه ونشوء آلام الظهر.

وهنا يجب أن نميز ثلاثة مناطق من البؤر المرضية التي هي سبب آلام الظهر:

١- الآلام الرقبية: تمتد من تحت الرأس مباشرة وصولاً إلى نقطة تقاطع خطها العمودي مع الخط الواصل بين الكتفين عددها ٧/ فقرات وهذه الآلام تعيق حركة الرقبة وتكون السبب في آلام الرأس أو الساعد أو منطقة لوح الكتف.

٢- آلام الفقرة الظهرية: تبدأ من أعلى الظهر وتنتهي عند نقطة تلاقي خطها العمودي بالخط الأفقي الواصل بين قمتي عظمي الوركين وعددها ١٢/ فقرة.

٣- آلام الفقرات القطنية: تتصل من الأعلى بالفقرات الظهرية ومن الأسفل بفقرات عظم العجز الثابتة والغير متحركة عددها ٥/ فقرات.

أسبابه:

- ١- أسباب نادرة: (حوادث . كسور . مرض السل).
- ٢- أسباب حركية (حركة خاطئة مفاجئة . رفع ثقل من الأرض بوضعية الانحناء من الوقوف أو الجلوس).
- ٣- أسباب مهنية (الجلوس والوقوف الطويل، حمل ثقل ، قيادة السيارة، عمل مكتبي طويل، عمل مكتبي مع حني رقبتي مزمناً).
- ٤- أسباب هرمونية وشاردية (نقص شوارد الكلس (ترقق العظام)).
- ٥- أمراض التهابية: الحمى المالمطية.

الطرق الوقائية من آلام الظهر:

- ١- أن يكون السرير صلباً نوعاً ما، الوسادة غير سميكة.
- ٢- النهوض من السرير بشكل هادئ.
- ٣- اختيار الوضعيات الصحيحة والصحية في حالة الجلوس الطويل.
- ٤- القيام بالمشي ولو لمدة ٤-٥ دقائق كل فترة زمنية للجلوس تقدر بحوالي ساعة.
- ٥- اختيار كرسي الجلوس بحيث يتحكم بارتفاعه وأن يكون دواراً.
- ٦- مفارش الكراسي يجب أن تكون متوازنة بين الرخوة والصلبة.

٧- إذا كان العامل سائق يجب أن تكون وضعية الجلوس على كرسي القيادة مريحة وأن يكون الضغط على الدعاسات لا يحتاج إلى تحريك الحوض.

٨- ينصح استعمال وسادة أسفنجية خلف المنطقة القطنية أثناء الجلوس الطويل.

٩- ينصح بحمل الأشياء بشكل متوازن بين الطرفين ويفضل نقلها على عربة مخصصة.

١٠- عدم تناول الأغراض عن الأرض بوضعية الانحناء من الوقوف أو الجلوس لأن وزنها على العمود الفقري مضاعف تسع مرات، لذلك يجب تناولها بوضعية القرفصاء.

ثانياً: فتق النواة اللبية (مرض الديسك المتعارف عليه عاماً):

العمود الفقري عبارة عن سلسلة من العظام المسماة فقرات والتي تصل الرأس بعظم الحوض أو الورك ويفصل بين كل فقرة وأخرى قرص يسمى (ديسك)، وحدوث فتق أو أكثر هو ما يسمى بمرض الديسك الشائع. وينصح بالأداء يتم التدليك في هذه الحالات بالمراهم أو العلاج الفيزيائي فهي تزيد من الفتق.

ثالثاً: ترقق العظام:

هو مرض تصبح فيه العظام رقيقة وهشة ومع مرور الزمن قد تتعرض العظام للكسور، وقد يسبب انهياراً في بعض فقرات العمود الفقري تسمى بكسور ضغط وتسبب آلاماً حادة في الظهر. هو مرض شائع عند النساء أكثر من الرجال بنسبة ٥/١.

يوجد خمس درجات لترقق العظام هي:

١. الدرجة الأولى: وهن عظام.

٢. الدرجة الثانية: هشاشة عظمية.

٣. ترقق عظام درجة أولى.

٤. ترقق عظام درجة ثانية.

٥. ترقق عظام درجة ثالثة.

أسبابه:

١. قلة تناول الكالسيوم في الطعام.

٢. التدخين.

٣. قلة التمارين الرياضية وقلة الحركة.

٤. كثرة تناول المشروبات الغازية والكحول.

٥. كثرة تناول الأغذية الجاهزة.

٦. كثرة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي لخلل في موازنة هرموني الاستروجين والبروجستين في الدم.

٧. تناول الكورتيزون ومشتقاته.

العلاج:

١. الإكثار من المواد الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وهي:

الخضراوات: بقونس، الفليفلة الخضراء، سبانخ، سلق، البصل الأخضر، البندورة.

البقوليات: فاصولياء حب.

الألبان والأجبان وبيض البيض والحليب.

٢. تناول الأدوية:

أدوية سحب شوارد الكلس من الدم إلى العظم.

أدوية تثبيت كلس الدم بعد سحبه على العظم.

أدوية توازن شاردة الكلس بين الدم والعظم.

أدوية الحفاظ على المنسوب الطبيعي في كلس الدم.

رابعاً: الحمى المالطية:

مرض إنتاني خطير متنوع الأعراض ويصيب كثيراً من الأعضاء، تسببه جرثومة البروسيلا.

مصادر الإصابة بالجرثومة: الألبان و الأجبان (الماعز . الجمال . الأغنام . الأبقار . الخنازير) - الكريمة . الزبدة . البوظة.

الأعراض: غثيان . إقياء . ألم بطني . إسهال أو إمساك . ألم أسفل الظهر- أعراض قلبية(التهاب شفاف القلب التامور).

العلاج: علاج دوائي بإشراف طبيب مع حمية غذائية.

انتهت الندوة في الساعة الواحدة ظهراً، حيث أثنى الحضور على هذه الندوة النوعية كونها أول مرة تقام في الوزارة، ومع التأكيد على طلب المزيد من الندوات الطبية التي تهتم الموظف وتنقيفه صحياً.