



۲۰۲۱/۰۵/۲۵



داکتر راضیه بهار قریشی

معرفی «کمردردی» در قاموس کبیر افغانستان - کمردردی چیست...؟

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **کمردردی** پرداخته می شود.

مجمع اللغات		معنی	نوعیت کلمه	ریشه لغت	تلفظ	اسم یا کلمه
انگلیسی	معلومات مکملتر	هر انسان حد اقل یکبار در زنده گی کمردردی را تجربه مینماید. کمردردی یکی از معمول ترین علل غیابت از وظیفه و مراجعه به داکتر میباشد. اگر درد کمر برای مدت کوتاه الی چند هفته باشد به آن کمردردی حاد گفته میشود و اگر مدت طولانی و یا اضافه از چند هفته باشد به آن کمردردی مزمن گفته میشود. نوعیت درد میتواند به اشکال مختلف باشد: درد های عضلانی درد به شکل خلع زدن در کمر دردهایکه تا قسمت های پایین پا انتقال مینماید. درد کمر با محدودیت حرکت کمر دردهمراه با ناتوانی در راست ایستاد شدن	اسم مرکب - صفت	ترکیب دری و دری	/ma.mar.dar.dee/	کمردردی



هر انسان حد اقل یکبار در زندگی کمردردی را تجربه مینماید. کمردردی یکی از معمول ترین علل غیابت از وظیفه و مراجعه به داکتر میباشد. اگر درد کمر برای مدت کوتاه الی چند هفته باشد به آن کمردردی حاد گفته میشود و اگر مدت طولانی و یا اضافه از چند هفته باشد به آن کمردردی مزمن گفته میشود.

نوعیت درد میتواند به اشکال مختلف باشد:

- درد های عضلانی
- درد به شکل خلع زدن در کمر
- دردهایکه تا قسمت های پایین پا انتقال مینماید.
- درد کمر با محدودیت حرکت کمر
- درد همراه با ناتوانی در راست ایستاد شدن
- دلایل معمول کمردردی:
- گرفته گی یا شخی عضلات کمر
- دسک برجسته و یا فتق دسک
- آرتروز فقرات کمر
- کسر فقرات از باعث پوکی استخوان
- آفات ولادی ستون فقرات
- انحنای فقرات
- لغزش یک فقره بالای فقره دیگر

تداوی:

بیشتر انواع کمردردی با استراحت و ادویه ضد درد در ظرف چند هفته بهبود مییابد. استراحت برای چند روز محدود کافی میباشد اما اضافه از آن باعث افزایش درد خواهد شد. هرگاه درد کمر برای اضافه از سه هفته ادامه یابد باید به داکتر مراجعه گردد.

ادویه:

داکتر برای شما ادویه ضد درد را همراه با رهاوت دهنده (شل کننده) عضلی تجویز خواهد نمود که نباید این ادویه را برای مدت طولانی مصرف نماید زیرا باعث عوارض جانبی زیادی خواهد شد.

فزیوتراپی و ورزش:

فزیوتراپی از نوع گرما، التراسوند و اهتزازات برقی برقی میتواند بسیار موثر باشد. فزیوتراپیست میتواند تمرین های خاص را که قدرت و کشش عضلات شکم و کمر را افزایش بدهد به شما تدریس نماید که باعث کاهش درد کمر و باعث جلوگیری از حملات بعدی کمر دردی در آینده خواهد شد.

زرق در کمر:

اگر با سایر میتود های تداوی درد کمر کاهش نیافت داکتر ممکن کورتیزون در اطراف نخاع زرق نماید که برای چند هفته و ماه باعث کاهش درد خواهد شد.

جراحی:

فقد یک فیصد مریضان کمردردی نیاز به جراحی دارند. اگر کمردردی شدید همراه با درد پا ها و ضعیف شدن عضلات پا به دلیل تحت فشار قرار گرفتن نخاع و یا رشته عصبی موجود باشد ممکن است تداوی جراحی نیاز باشد. همچنان تداوی جراحی برای سواشکال ولادی، انحنای فقرات و لغزش یک فقره بالای فقره دیگر نیاز خواهد بود.

طب سوزنی، بعضی انواع مسازها و ، یوگا نیز باعث کاهش دردهای کمر شده میتواند. ورزش منظم، وزن مناسب، بوت های راحت و مناسب، دقت در بلند نمودن اشیاء، بستر خواب مناسب و داشتن یک روش زندگی مناسب مسایلی اند که در رابطه به کمردردی باید در نظر باشند.

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنیزی بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکي په څیر و لولئ