

علائم و روش‌های تشخیص و درمان مشکلات ستون فقرات

ستون فقرات شامل ۲۶ استخوان به نام مهره است که از نخاع و اعصاب حفاظت و حمایت می‌کنند.

ستون فقرات شامل ۲۶ استخوان به نام مهره است که از نخاع و اعصاب حفاظت و حمایت می‌کنند. بعضی بیماری‌ها و جراحات‌ها می‌توانند روی ستون فقرات اثر بگذارند و موجب آسیب مهره، ایجاد درد و محدودیت حرکت شوند. در این موارد، متخصص مغز و اعصاب، جراح ارتوپد، فیزیوتراپ، پزشک درد و روان‌شناس می‌توانند به بیمار کمک کنند. در این مقاله، انواع مشکلات ستون فقرات را بررسی می‌کنیم و درباره علت، علائم و روش‌های تشخیص بیماری می‌گوییم.

انواع مشکلات ستون فقرات

بعضی از بیماری‌ها می‌توانند بر هر جایی از ستون فقرات اثر بگذارند، از گردن گرفته تا انتهای کمر. تعدادی از مهم‌ترین مشکلات ستون فقرات را در ادامه بررسی کرده‌ایم.

۱. آرتروز

آرتروز در لغت به معنی التهاب مفصل است و شامل بیش از ۱۰۰ بیماری می‌شود. بیماری‌های روماتیسمی معمولاً موجب درد، سختی و ورم مفصل و سایر ساختارهای حمایتی بدن مثل عضله، تاندون، زردپی و استخوان می‌شوند.

شایع‌ترین نوع آرتروز، آرتروز است که طی آن غضروف اطراف استخوان ساییده می‌شود. این بیماری می‌تواند پیامد طبیعی پیری باشد یا در نواحی با آسیب دیدگی قبلی ایجاد شود. با این حال آرتروز روماتوئید که نتیجه حمله سیستم ایمنی به استخوان و مفصل است می‌تواند در هر فردی با هر سن و نژادی رخ دهد.

۲. بیماری دیسک دژنراتیو

این بیماری که با نام آرتروز ستون فقرات هم شناخته می‌شود، نوعی بیماری شایع است که در آن ماده ژله‌مانندی که دیسک‌های بالشتکی بین مهره‌ها را تشکیل می‌دهد خشک و تجزیه می‌شود. این وضعیت می‌تواند موجب برآمدگی یا بیرون‌زدگی دیسک و همچنین تشکیل خار استخوانی (استئوفیت) شود.

دیسک دژنراتیو می‌تواند موجب کمر درد و گردن درد شود، به نخاع و اعصاب فشار وارد کند و عملکرد اعصاب را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری معمولاً وابسته به سن است، اما آسیب‌های ناگهانی هم می‌تواند موجب تخریب شود. علائم این بیماری عبارت‌اند از درد، بی‌حسی و گزگز که با حرکت بدتر می‌شوند.

۳. فتق دیسک

این بیماری اسامی دیگری هم دارد:

- شکاف دیسک؛
- قطع دیسک؛
- دیسک برآمده؛
- فشردن دیسک کمر؛
- پرولاپس دیسک کمر.

فتق دیسک زمانی اتفاق می‌افتد که بالشتک بین مهره ۲۶ پاره شود و ماده ژله‌مانند درون آن نشت و احتمالاً به طناب نخاعی یا اعصاب مجاور برخورد کند. مشکلات دیسک می‌تواند موجب سیاتیک، کمردرد و ضعف شود.

۴. تنگی کانال نخاعی

نوعی باریک شدن کانال نخاع است که به ستون فقرات و نخاع فشار وارد می‌کند. این حالت می‌تواند به دلیل جراحی یا بیماری‌هایی مثل استئوآرتریت یا اسکروزیس ایجاد شود و ناحیه گردن، وسط ستون فقرات یا قسمت پایینی آن را درگیر کند. بیشتر افراد مبتلا علائمی ندارد، اما بعضی افراد دچار درد، بی‌حسی یا ضعف در قسمت گردن یا کمر می‌شوند.

۵. مهرک یا اسپوندیلوز

نوعی بیماری است که طی آن سایش غیرطبیعی در مهره کمر و دیسک بین آن ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً در ناحیه گردن اتفاق می‌افتد و نوعی گردن درد مزمن را ایجاد می‌کند. اسپوندیلوز قفسه سینه و اسپوندیلوز کمری به ترتیب در قسمت میانی و پایین کمر رخ می‌دهند.

۶. روماتیسم ستون فقرات یا اسپوندیلیت آنکیلوزان

نوعی آرتریت است که موجب التهاب بین مهره و مفاصل ناحیه اتصال ستون فقرات و لگن می‌شود. این بیماری ارثی و در مردان شدیدتر و شایع‌تر است.

علائم این بیماری عبارت‌اند از:

درد ناحیه پایین کمر و لگن؛
کاهش انعطاف‌پذیری؛
گردن درد؛
خستگی.

۷. کمر درد

کمر درد علت‌های مختلفی دارد، از جمله:

آسیب؛
اعصاب فشرده؛
فتق دیسک؛
شکستگی‌های ستون فقرات؛
آرتریت؛
اسپوندیلوز.

بسته به علت بیماری، کیفیت زندگی بیمار تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۸. انواژیناسیون بازیلار، قالب‌گیری بازیلار و نشست جمجمه

این ۳ بیماری اسامی مختلف اما شرایط یکسانی دارند. هر ۳ بیماری محل اتصال جمجمه به قسمت فوقانی ستون فقرات را درگیر می‌کنند و می‌توانند موجب فشردگی نخاع شوند. این بیماری‌ها می‌توانند در بدو تولد وجود داشته باشند یا در سال‌های بعدی زندگی ایجاد شوند.

۹. درد مزمن ستون فقرات و کمر

درد ستون فقرات و کمر که بیشتر از ۶ ماه ادامه داشته باشد درد مزمن نامیده می‌شود و می‌تواند سبب طیفی از عوارض شود، از رنجش گرفته تا ناتوانی.

۱۰. کیفوز

کیفوز انحنای ستون فقرات از جلو به عقب است که می‌تواند موجب قوز یا خمیدگی شود. هرچند انحنای رو به جلو در ناحیه قفسه سینه طبیعی است، در موارد شدید می‌تواند مشکل‌ساز شود. عوامل مختلفی مانند دیسک‌های تخریب‌شده، استئوپورز یا جراحی می‌توانند موجب کیفوز شوند.

۱۱. میلوپاتی

میلوپاتی در نتیجه آسیب، نقص عصبی یا بیماری‌های التهابی مربوط به نخاع ایجاد می‌شود و با توجه به ناحیه درگیر در ستون فقرات می‌تواند گردنی، سینه‌ای یا کمری باشد. در واقع واژه میلوپاتی به مجموعه‌ای از علائم اشاره دارد که نتیجه فشردگی نخاع هستند.

این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که نخاع توسط قطعات استخوانی ناشی از شکستگی ستون فقرات، آبسه یا پارگی دیسک تحت فشار قرار می‌گیرد. بیشتر مواقع بیماری با افزایش سن از بین می‌رود یا درمان می‌شود.

این بیماری پیش‌رونده است، بنابراین تشخیص و درمان زودهنگام آن قبل از آسیب جبران‌نشده نخاع حیاتی است.

۱۲. گردن درد

گردن درد می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد، از جمله:

آسیب و فتق دیسک؛
شکستگی ستون فقرات؛
اعصاب فشرده؛
بیماری‌هایی مثل آرتريت و اسپوندیلوز.

در بعضی بیماران گردن درد دوره‌ای ایجاد می‌شود و در بعضی دیگر حالت مزمن دارد. بیماری گردن درد می‌تواند بر کیفیت زندگی بیمار اثر بگذارد.

۱۳. پوکی استخوان و شکستگی مهره‌ها

وقتی استخوان‌ها بر اثر پوکی استخوان ضعیف شوند، احتمال شکستن استخوان‌ها و حتی ستون فقرات زیاد می‌شود که به آن شکستگی فشاری مهره‌ها هم می‌گویند. این بیماری موجب کمردرد شدید می‌شود و ایستادن، راه رفتن، نشستن و بلند کردن وسایل را سخت می‌کند. بهترین راه جلوگیری از این بیماری، تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان است.

۱۴. رادیکولوپاتی

این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که ریشه اعصاب درون ستون فقرات ملتهب می‌شود یا آسیب می‌بیند و در نتیجه عملکرد اعصاب تغییر می‌کند. ممکن است نقایص عصبی مانند بی‌حسی، رفلکس‌های تغییر یافته یا ضعف ایجاد شود. این بیماری می‌تواند هر جایی را درگیر کند، از گردن گرفته تا شانه، بازو، دست یا انگشتان.

۱۵. کیفوز شوئرمین

این نوع کیفوز فقط در نوجوانان دیده می‌شود. این انحنا زمانی ایجاد می‌شود که چندین مهره معمولاً به‌علل ناشناخته به هم متصل می‌شوند. انحنا می‌تواند موجب قوز یا خمیدگی شود. بیشتر افراد علائمی ندارند، اما بعضی افراد دچار درد و سفتی می‌شوند.

۱۶. اسکولیوز

انحنای غیرطبیعی ستون فقرات است که شکل اس (S) یا سی (C) را ایجاد می‌کند. این بیماری ممکن است نتیجه آرتريت دژنراتیو یا ادامه اسکولیوز کودکان یا نوجوانان در بزرگسالان باشد.

۱۷. سرطان نخاع

در بیماران مبتلا به سرطان نخاع، سلول‌های سرطانی در داخل و اطراف نخاع مهار نشده رشد می‌کنند. علت دقیق این بیماری مشخص نیست، اما احتمالاً جهش‌های ژنتیکی در آن نقش دارند. ارثی بودن یا نبودن بیماری هم مشخص نیست.

۱۸. آسیب نخاعی

آسیب نخاعی یعنی آسیب به هر بخشی از نخاع یا اعصاب ناحیه انتهایی کانال ستون فقرات که اغلب موجب تغییر دائمی میزان قدرت، احساس و سایر عملکردهای بدن در زیر محل آسیب می‌شود.

۱۹. ناهنجاری‌های ستون فقرات

ناهنجاری‌های ستون فقرات می‌توانند به دلایل مختلف مثل اسکلروزیس، کیفوز، شکستگی ستون فقرات و بیماری‌هایی دیگر ایجاد شوند. بعضی از ناهنجاری‌ها با فیزیوتراپی یا کمربند طبی درمان می‌شوند و بعضی دیگر به جراحی نیاز دارند.

۲۰. شکستگی ستون فقرات

شکستگی استخوان در کمر، گردن یا ستون فقرات شدت‌های مختلفی دارد و به علت‌های مختلفی ایجاد می‌شود، از جمله ضعیف‌شدن استخوان، سرطان و بیماری‌های ژنتیکی.

۲۱. تومورهای ستون فقرات

توده‌ای غیرطبیعی در اطراف نخاع یا ستون فقرات رشد می‌کند. این تومورها ممکن است خوش‌خیم (غیرسرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند.

۲۲. اسپوندیلولیتیزیس

این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از مهره‌های ستون فقرات از جای خودش خارج می‌شود و به سمت مهره زیری می‌رود. علت اصلی این بیماری در بزرگسالان آرتریت ستون فقرات، بیماری استخوان و شکستگی استرسی استخوان است. از طرفی این بیماری می‌تواند مادرزادی باشد و در بدو تولد وجود داشته باشد. بیشتر افراد علائمی ندارند، اما بعضی از بیماران دچار کمردرد، بی‌حسی یا ضعف در پاها می‌شوند.

علت مشکلات ستون فقرات

علت اختلالات ستون فقرات بسیار متفاوت است که در بخش قبلی بعضی از آنها را گفتیم. بعضی وقت‌ها هم علت بیماری مشخص نمی‌شود. با این حال، علل شایع عبارت‌اند از:

عفونت؛

التهاب؛

اختلالات ارثی؛

تصادف یا سقوط؛

جراحات‌های جزئی یا آسیب‌زا؛

ساییدگی یا پارگی دژنراتیو با افزایش سن؛

اختلالات مادرزادی (اختلالی که در بدو تولد وجود دارد).

عوامل افزایش‌دهنده خطر مشکلات ستون فقرات

عواملی که می‌توانند احتمال پیشرفت مشکلات ستون فقرات را بیشتر کنند عبارت‌اند از:

وضعیت بدنی ضعیف؛

افزایش وزن یا چاقی؛

فعالیت‌های تکراری شدید؛

روش‌های نامناسب بلندکردن اجسام؛

زیاده‌روی در ورزش یا حرکات حرفه‌ای؛

بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، التهاب مفاصل یا بیماری تیروئید؛

عادات تغذیه‌ای و زندگی مانند بی‌حرکی، دریافت کم کلسیم یا سیگارکشیدن.

علائم مشکلات ستون فقرات

علائم بیماری به نوع و میزان مشکل بستگی دارند و با توجه به منطقه درگیر در ستون فقرات و نخاع، بخش‌های دیگری از بدن را هم درگیر می‌کنند. علائم شایع عبارت‌اند از:

سختی یا سفتی؛

حالت تهوع یا استفراغ؛

اختلال عملکرد مثانه یا روده؛

دردی که به بازوها یا پاها می‌زند؛

ضعف، بی‌حسی، گزگز بازوها یا پاها؛
گردی یا قوز غیرطبیعی شانه‌ها یا کمر؛
ظاهر ناجور مثل بالاتر بودن یک شانه یا کفل از دیگری؛
درد کمر یا درد گردن که می‌تواند تیز، کسل‌کننده، دردناک یا حتی سوزشی باشد.

تشخیص مشکلات ستون فقرات

مواردی که متخصصان برای ارزیابی مشکلات ستون فقرات از آن استفاده می‌کنند عبارت‌اند از:

معاینه فیزیکی؛
بررسی علائم و عوامل خطر؛
بررسی سابقه پزشکی فردی یا خانوادگی؛
آزمایش مغز و اعصاب در صورت مشکوک بودن به جراحی و آسیب عصبی.

با توجه به وضعیت بیمار، ممکن است بعضی آزمایش‌ها پیشنهاد شوند از جمله:

ام.آر.آی (MRI): در این روش از امواج رادیویی و مغناطیس قوی برای تهیه عکس‌های جزئی از ستون فقرات استفاده می‌شود.
سی تی اسکن: از اشعه ایکس با یا بدون ماده حاجب برای تهیه عکس‌های سه‌بعدی از ستون فقرات استفاده می‌شود که می‌تواند آسیب‌های استخوانی را نشان دهد.
پرتوی ایکس: برای بررسی شکستگی یا جراحات‌های استخوان و اختلالات مزمن در ناحیه گردن و کمر استفاده می‌شود.
نمونه‌برداری: در موارد مشکوک به سرطان انجام می‌شود.
الکترومیوگرافی یا ای ام جی (EMG): برای اندازه‌گیری فعالیت‌های الکتریکی تولیدشده توسط عضله و عصب استفاده می‌شود و واکنش بخش‌های مختلف بدن به یک محرک را نشان می‌دهد.

درمان مشکلات ستون فقرات

با توجه به نوع جراحی یا آسیب، درمان‌های مختلفی در نظر گرفته می‌شوند که عبارت‌اند از:

بریس کمر یا کمربند طبی؛
سرما یا گرمادرمانی برای جراحی؛
داروهای ضدالتهاب، مسکن یا آرام‌بخش عضله؛
تزریق موادی مثل کورتیکواستروئیدها یا مهارکننده‌های عصبی برای درد؛
جراحی جایگزینی دیسک، اتصال مهره، بازکردن کانال نخاعی یا ترمیم عصب؛
توانبخشی با استفاده از فیزیوتراپی برای تقویت و کشش عضلات پشت و شکم؛
درمان سرطان با جراحی برای خارج کردن تومور، رادیودرمانی، رادیوسرجری یا شیمی‌درمانی.