

يقول أحد الحكماء عن الألم: «كم هو رحيم إذا استمر طويلا يكون خفيفا وإذا كان شديدا فإنه لا يستمر طويلا»، فالألم أحد أهم أسرار بيولوجية الجسم البشري، وهو السبب الأساسي في زهاب الناس إلى الأطباء ولولا الألم لتقاعس الجميع عن علاج الأمراض والاصابات. وبذلك يعتبر الألم هو الحامي الأساسي للصحة وللحياة، فالاشخاص الذين يولدون وليس لديهم الإحساس بالألم، وهم نادرون، غالبا ما يموتون باكرا لأنهم يصابون بالكسور والصدمات والأمراض دون أن يشعروا فيموتوا. وخلال لقائنا مع د.أسامة صلاح شعير، اختصاصي التخدير وعلاج الآلام المزمنة أكد أن الألم هو العلامة الحيوية الخامسة، بجانب العلامات الأربع التقليدية وهي درجة حرارة الجسم والنّض، وضغط الدم ومعدل التنفس، مشيرا الى ان آلام الظهر تبدأ عادة في سن العشرين وتستمر إلى سن الأربعين، بسبب زيادة النشاط الحركي في هذا العمر، مؤكدا أن ضعف البنيان العضلي، وزيادة الوزن والتدخين، أسباب رئيسية لآلام الظهر، واستعرض د.أسامة أنواع الصداع، فألى تفاصيل الحوار:

حوار: زينب ابوسيدو

د.أسامة شعير لـ «الأنباء»: الألم.. العلامة الحيوية الخامسة..



(هاني عبدالله)

د.أسامة شعير اختصاصي التخدير وعلاج الآلام المزمنة



كيف نتجنب خشونة المفاصل؟

إنقاص الوزن هو من أهم العوامل التي تؤدي إلى تخفيف الأحمال على مفصل الركبة وبالتالي خشونة، لذلك يجب الحد من المنشويات والسكريات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة. تجنب الوقوف لفترات طويلة وتجنب الإكثار من صعود ونزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة والأمهات. تجنب فني مفصل الركبة أكثر من تسعين درجة، سواء بتدنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس على كرسي منخفض، كما يجب تجنب أوضاع الجلوس الخاطئة مثل تربع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء، أو الجلوس على الأرض، أو الجلوس مع فني الساق أسفل الجسم. تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين أسطح المفصل، وحاول أيضا تجنب كل ما يؤدي إلى زيادة الاحتكاك

بين أسطح المفصل، وحاول كذلك تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت طرقعة من الركبة. المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين حالة الغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب ان يتم ذلك من دون اجهاد المفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل ارضية مضمار ملعب النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي، ذي بطانة مرنة، لتمتص الصدمات الناتجة عن المشي. يمكن استخدام عكاز للاستناد عليه أثناء المشي، لتقليل الضغوط على مفصل الركبة حيث يمسك العكاز في اليد العكسية للركبة المصابة، فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى يمسك العكاز باليد اليسرى.

عند صعود السلم استند بيدك دائما على سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أو لا والعكس، عند النزول انزل بالساق المصابة أولا.

أنواع الصداع.. أسبابه وعلاجه



● الصداع العصبي: يتميز بأن الألم يتراوح ما بين البسيط والمتوسط في حدته ويصيب جانبي الرأس. ويكون الصداع ضاعطا على الرأس وليس هناك إحساس بالنض في الرأس ويستمر من نصف ساعة إلى سبعة أيام، ولا يصاحب الصداع شعور بالغثيان أو القيء لاستبعاد أي أسباب أخرى للألم. ويحدث هذا الصداع تقريبا يوميا والمرضى غالبا ما يعانون من ضغوط في الحياة وقد يصاحب ذلك حالة من الاكتئاب. وقد وجد أن مرضى هذا النوع من الصداع يتناولون الكثير من المسكنات التي تعد أحد أسباب زيادة واستمرار الصداع. والعلاج في هذه الحالة هو في علاج الاكتئاب حتى وإن لم تكن أعراضه ظاهرة مع ترمينات الاسترخاء والرياضة.

● الصداع العنقي: ينشأ الألم في أنسجة الرقبة في الناحيتين أو في جهة واحدة من الرقبة ويمكن أن يظهر الألم في المنطقة الصدغية أو القفوية أو الجبهة. ويكون الألم في أشد حالاته في الصباح ويزداد مع حركة الرقبة أو الشد العصبي وتكون حركة الرقبة سواء بالإنحناء أو الدوران محدودة ويصاحبها ألم وينتج هذا الصداع عن تهيج الأعصاب المغذية للرقبة، وحقن هذه الأعصاب بالكورتيزون يقلل من حدوث الصداع العنقي. ويمكن استخدام التحفيز الكهربائي للأعصاب أو العلاج بالإبر الصينية أو العلاج الطبيعي. ● الصداع القفوي: يعد الصداع القفوي أسفل خلف الرأس من أكثر أنواع الصداع انتشارا ويأتي في صورة نوبات من الصداع الشديد ويستمر الألم متوسط الشدة بين النوبات. والصداع القفوي يظهر نتيجة لتهدئة الأعصاب القفوية الصغرى والكبرى وذلك باستجيب الألم للحقن بالمخدرات الموضعية وكذلك الحقن الموضعي بالكورتيزون. ● صداع الجيوب الأنفية: يمثل إحدى صور الصداع الشديد والمتكرر حيث أن التهاب الجيوب الأنفية يكون في الغالب مزمنًا، ويتميز الصداع

اللجوء إليها وتحقق نجاحا في تشخيص وشفاء حالات ألم الظهر المزمنة وذلك قبل اللجوء للحل الجراحي ومثال على ذلك حقن المفاصل السطحية أو الحقن خارج غشاء «الأم الجافية»، لإزالة التهاب أو الالتصاقات أو استعمال أنواع من الموجات المترددة لعلاج الأعصاب في المناطق المصابة أو رفق الجدار الحاجز للغضروف.

ما أنواع الصداع؟ ومتى يجب مراجعة الطبيب؟

● الصداع هو الآلام التي تصيب منطقة الرأس، ومن أكثر الجوانب كبرين: أنواع الصداع الأساسية، ومثال ذلك الصداع التوترية وهو الأكثر شيوعا والصداع النصفي «الشقيقة» والصداع العنقودي، وهو أشدها أما على

أنواع الصداع

وأنواع الصداع كثيرة وتدرج تحت قسمين كبيرين: أنواع الصداع الأساسية، ومثال ذلك الصداع التوترية وهو الأكثر شيوعا والصداع النصفي «الشقيقة» والصداع العنقودي، وهو أشدها أما على أنواع الصداع وتعاين النساء من الصداع، ولاسيما صداع الشقيقة على نحو أكثر تواتر من الرجال، ويرجع ذلك بشكل جزئي إلى تغير مستوى الهرمونات أثناء الدورة الشهرية عند المرأة أو أثناء الحمل.

اما اضطراب الصداع الثانوي هو الصداع المرتبط بأمراض وعائية أو التهابات أو اضطرابات داخل المخ أو التهاب السحايا، وكذلك الصداع الناتج عن اضطرابات الجيوب الأنفية والأسنان والعين أو العنق. والجيد في الصداع الخفيف انه يستجيب لمسكنات الألم الشائعة والخطوات الوقائية البسيطة، إلا ان الصداع يعتبر مشكلة خطيرة بالنسبة إلى بعض الأشخاص اذا كان قويا ومعيقا، ولا يستجيب للأدوية الشائعة.

وكذلك في حال حدوث صداع متكرر، كان يكون يوميا، ما يقلل القدرة على العمل والاندماج المجتمعي، وفي هذه الظروف تكون زيارة الطبيب ضرورية فالمشكلة يمكن تشخيصها والعثور على علاج فعال، سواء بالخيارات التحفظية

وتتمرق الأقرص الغضروفية والسذي قد يكون مصحوبا بانضغاط الأعصاب أو النخاع الشوكي، فيسبب حدوث فتق في الغضروف الفقري، أو ضيق في القناة الشوكية وينتج عنها آلام العصب الوركي عرق النسا، أو ارتباك في عملية التحكم في الأخراج. ومن الأسباب الأكثر شيوعا في الأعمار المتأخرة هشاشة العظام، أو الإصابة بأورام في عظام العمود الفقري، بالإضافة إلى آلام الظهر المرتفعة بعد جراحة العمود الفقري.

ميكانيكية العظام

ما أسباب استمرار وارتجاع آلام الظهر العمليات الجراحية للعمود الفقري؟

● لذلك أسباب عديدة، من أهمها التغير في ميكانيكية حركة العمود الفقري وانتقال التحميل إلى مناطق أخرى يؤدي إلى إصابتها بالإضافة إلى أنه ضمن محاولة الجسم للالتئام بعد الجراحة عن طريق إنتاج نسيج ليفي ضام قد ينمو ويسبب نوعا من الانضغاط، أو الشد عليها بصورة عشوائية لا يمكن السيطرة عليها فتعيد إبتعاد الألم مرة أخرى، ولذلك فإن جراحة العمود الفقري لتلجأ إليها في حالات معينة كحل أخير، بسبب ضرورة طبية ملحة.

حقن المفاصل السطحية

وهناك العديد من طرق علاج الألم التداخلي والتي يمكن

هم الأكثر نشاطا ما يزيد من فرص تعرضهم لإصابات الظهر والعمود الفقري، كما ان التغيرات التكلية في الأقرص بين الفقرية «الديسك»، وغيرها من أجزاء تبدأ فعلا في هذه الفترة العمرية، ما يجعل الظهر أكثر عرضة للإصابة.

وينشأ ألم الظهر عن سبب عضوي مثل إصابة مرضية أو صدمة، وقد ينشأ عن عوامل أخرى مثل أسلوب الحياة الرخو، حيث يضطر الإنسان للجلوس لفترات طويلة، نتيجة لطبيعة الحياة.

الكيميوثر وآلام الظهر

وبعض الوظائف تفرض علينا كثيرا على الظهر، مثل الأعمال المكتبية، واستخدام الكيميوثر لفترات طويلة أو قيادة السيارات لفترات طويلة نتيجة ازدحام الطرق.

ومن العوامل الأخرى هناك عوامل وراثية، حيث ان بعض الأفراد لديهم ميل وراثي نحو الإصابة بأمراض معينة.

كذلك ضعف البنيان العضلي والعظمي، وزيادة الوزن والتدخين، والسذي يؤثر تأثيرا شديدا في سلامة الظهر والعمود الفقري، أيضا الحمل وخاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة، ولكنه يتلاشى بعد الولادة، ولكن في بعض الأحيان يتحول إلى حالة مزمنة لقلة غير محظوظة فيسبب آلاما في المنطقة القطنية.

أما الأسباب المباشرة لألم الظهر فهي كثيرة، وأكثرها شيوعا الانتواء الشديد للعضلات أو الارتباط الفقارية، التهاب المفاصل السطحية للعمود الفقري، تآكل

ما المقصود بالألام المزمنة؟

● الألم المزمن ليس شعورا عضويا فحسب، ولكنه أكثر من ذلك فإذا استمر لفترة طويلة يمكن أن يصيب الإنسان بالإحباط ويعرقل قدرته على العمل ويمنع الاستمتاع بالحياة العائلية، وصحية الاصدقاء.

ولمقارنته الألم الحاد بالألم المزمن يمكن تمييز الآلام الحادة بكونها شديدة عند بدء ظهورها ولكنها تستمر لفترة قصيرة نسبيا، لدى معظم الناس، حيث يتحسن المريض في غضون أيام، أو على أقصى تقدير في أسبوعين وينتهي الأمر إلى شفاء تام في غضون ثلاثة إلى ستة أشهر. أما الألم المزمن فيستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر، ويكون من غير المتوقع أن تتحسن الحالة سريعا ما لم تتخذ الإجراءات المناسبة لعلاج الألم ويعتبر الألم في هذه الحالة مرضا وليس عرضا لما يسببه من تحولات في الخلايا العصبية.

التخصص بالألام

ما هو تخصص علاج

الألم؟ وما أهميته؟ ينظر للألم في العقد الأخير على أنه العلامة الحيوية الخامسة بجانب العلامات الأربع التقليدية وهي: درجة حرارة الجسم، والنض وضغط الدم، ومعدل التنفس وذلك تأكيدا على أهميته.

يعتبر علاج الألم تخصصا طبيا دقيقا مداواة المرضى الذين يعانون من آلام منهكة للقوى أو إذا استمرت معهم فترة طويلة من الزمن.

وقد تحققت طفرات في علاج الألم، سواء في مجال تطوير عقاقير جديدة، أو إيجاد طرق علاجية، وخاصة الطرق التداخلية الدقيقة للسيطرة على الألم.

وتخفيف الألم ما هو سوى جزء واحد من خطة علاج متعددة الأجزاء، كما ان مقدار الألم وطول مدته يؤثران على قرارات العلاج سواء بالطرق التحفظية أو الطرق التداخلية.

آلام الظهر

آلام الظهر.. الكثير من الناس يشكون منها حتى في سن مبكرة، فما أسباب ذلك؟

● يبدأ الناس في المعاناة من آلام الظهر على الأرجح بين سن العشرين والأربعين وذلك لعاملين أولهما ان هؤلاء الناس

المزمن؟

● الألم المزمن ليس شعورا عضويا فحسب، ولكنه أكثر من ذلك فإذا استمر لفترة طويلة يمكن أن يصيب الإنسان بالإحباط ويعرقل قدرته على العمل ويمنع الاستمتاع بالحياة العائلية، وصحية الاصدقاء.

ولمقارنته الألم الحاد بالألم المزمن يمكن تمييز الآلام الحادة بكونها شديدة عند بدء ظهورها ولكنها تستمر لفترة قصيرة نسبيا، لدى معظم الناس، حيث يتحسن المريض في غضون أيام، أو على أقصى تقدير في أسبوعين وينتهي الأمر إلى شفاء تام في غضون ثلاثة إلى ستة أشهر. أما الألم المزمن فيستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر، ويكون من غير المتوقع أن تتحسن الحالة سريعا ما لم تتخذ الإجراءات المناسبة لعلاج الألم ويعتبر الألم في هذه الحالة مرضا وليس عرضا لما يسببه من تحولات في الخلايا العصبية.

التخصص بالألام

ما هو تخصص علاج

الألم؟ وما أهميته؟ ينظر للألم في العقد الأخير على أنه العلامة الحيوية الخامسة بجانب العلامات الأربع التقليدية وهي: درجة حرارة الجسم، والنض وضغط الدم، ومعدل التنفس وذلك تأكيدا على أهميته.

يعتبر علاج الألم تخصصا طبيا دقيقا مداواة المرضى الذين يعانون من آلام منهكة للقوى أو إذا استمرت معهم فترة طويلة من الزمن.

وقد تحققت طفرات في علاج الألم، سواء في مجال تطوير عقاقير جديدة، أو إيجاد طرق علاجية، وخاصة الطرق التداخلية الدقيقة للسيطرة على الألم.

وتخفيف الألم ما هو سوى جزء واحد من خطة علاج متعددة الأجزاء، كما ان مقدار الألم وطول مدته يؤثران على قرارات العلاج سواء بالطرق التحفظية أو الطرق التداخلية.

آلام الظهر

آلام الظهر.. الكثير من الناس يشكون منها حتى في سن مبكرة، فما أسباب ذلك؟

● يبدأ الناس في المعاناة من آلام الظهر على الأرجح بين سن العشرين والأربعين وذلك لعاملين أولهما ان هؤلاء الناس



«الأنباء» تحاور د.أسامة شعير

الألم إحدى العلامات الحيوية وهو الخامسة بعد حرارة الجسم والنبض وضغط الدم والتنفس



ضعف البنيان العضلي والعظمي وزيادة الوزن والتدخين تؤثر على سلامة الظهر والعمود الفقري

تحدث آلام العصب نتيجة نشاط غير معتاد داخل العصب كالتنميل والإحساس بوخز الإبر أو الحرقان

والاسترخاء والابتعاد عن التوتر العصبي يخفان الآلام المزمنة



آلام أسفل الظهر

تعتبر آلام أسفل الظهر من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً بين الناس، ويأتي في المرتبة الثانية بعد نزلات البرد كسبب للتردد على الأطباء. وقد وجد في آخر الإحصائيات أن أكثر من 80% من سكان المعمورة عانوا أو يعانون أو سوف يعانون من نوبة حادة من آلام أسفل الظهر في فترة ما من حياتهم. وهناك أكثر من ثمانية ملايين فرد يصابون بالآلام أسفل الظهر سنوياً... منهم 4% يكون السبب عبارة عن انزلاق نواة القرص الغضروفي ويحتاج 10% من هذه الـ 4% إلى تدخل جراحي بينما الـ 90% الباقية يتحسن بالعلاج والراحة بعد فترة تتراوح من أسبوع إلى ثمانية أسابيع. ومن الناحية الاقتصادية تشكل آلام أسفل الظهر عبئاً كبيراً على المريض وأسرته بل وعلى المجتمع ككل حيث ينقطع المريض عن عمله مما يؤدي إلى قلة الإنتاج وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل نفسية بسبب كثرة تعاطي الأدوية والتردد على الطبيب بصفة دورية ومستمرة.

وتتكون منطقة الظهر من (33) فقرة على النحو التالي: (7) عنقية، (12) صدرية، (5) قطنية، (5) عجزية ملتحمين (جزء واحد)، (4) عصبية ملتحمين (جزء واحد) وتحتوي على 139 مفصلاً وعدد من الأربطة التي تربط الفقرات ببعضها. أسباب آلام أسفل الظهر كثيرة جداً ومتفرقة وتزيد حقيقة عن مائة سبب أهمها باختصار شديد:

● **أسباب ميكانيكية:** وتمثل أكثر من 90% من أسباب آلام أسفل الظهر والقصد بها استعمال الظهر بطريقة خاطئة وغير صحيحة في الأنشطة اليومية مما يعرض منطقة أسفل الظهر لإجهاد شديد ينتج عنه تقلص مزمن أو حاد بالعضلات المحيطة بالعمود الفقري أو انزلاق نواة القرص الغضروفي مما يؤدي إلى اختناق بأحد الجذور العصبية المغذية للطرف السفلي ويظهر ذلك في صورة ألم شديد جداً لا يطاق مع تنميل وخدران بأحد الطرفين السفليين أو هما معاً. وكما قلنا سابقاً إن نسبة الانزلاق الغضروفي لا تتعدى 5% من أسباب آلام أسفل الظهر وأن أقل من 10% فقط يحتاج لتدخل جراحي وأن أكثر من 90% منهم يمكن علاجه بالعلاج

● **أسباب بيئية:** مثل مشاقرة العظام ومرض لين العظام وأمراض الغدة الدرقية والجار الدرقية ومرض سواد البول وبعض الأمراض الوراثية. ● **الضغط النفسي:** مثل الاكتئاب والروماتيزم النفسي الذي يؤدي إلى إجهاد عضلات الظهر وتقلصات شديدة تؤدي إلى حدوث الألم الذي لا يستجيب للعلاج التقليدي الذي يستعمل في علاج آلام أسفل الظهر. ● **أسباب بكتيرية:** مثل خراج العظام أو الالتهاب السحائي أو الالتهاب البكتيري للقرص الغضروفي أو الالتهاب البكتيري للفصل الحقوي. ● **بعض أمراض الجهاز الهضمي:** مثل المعص الكولي والحالب والمثانة البولية وتقلصات الرحم والتهاب المبايض والبروستاتا.



د.أسامة شعير يقوم بالإجراء التداخلي باستخدام الفلوروسكوب

والسيطرة عليها كما ان عليه تغيير الظروف التي تتعب أعصابه والتأقلم معها.

الإيجابية علاج

ومن المهم جداً ان ينظر مريض الألم إلى نفسه بشكل إيجابي ويبتعد عن السلبية، فعليه ان يبسط الضوء على الجانب الإيجابي للمشكلة ولا يستسلم للألم، ويكون ذلك بالعناية بالنفس والتغذية السليمة وممارسة التمارين والراحة والنوم الكافي وذلك من خلال ممارسة ما يقدر عليه بواقعية، دون المبالغة في الأهداف لدرجة غير متماشية مع الواقع، فالبعد عن المنطق بشكل كبير، يصيب بالإحباط واليأس، والعودة إلى الواقع والواقعية يساهم في تسيب أمور الحياة، ورفع الروح المعنوية، ورفع الضغوط التي لا داعي لها، فيشعر الإنسان بالإنجاح والسعادة ما يرفع فرصته للتغلب على الألم المزمن وعلى مريض الآلام المزمنة تعلم تقنيات مختلفة للاسترخاء، حيث تعد طريقة جيدة لإزالة وتخفيف الألم من خلال ارتداء تشنج العضلات.

ومن وسائل الاسترخاء التخيل حيث يتم استرجاع أحداث أو صور تضيء الهدوء على النفس ما يكون له أثر طيب على تهدئة الجهاز العصبي وتخفيف الألم.

المجتمع والألم

ما دور المجتمع تجاه مريض الألم المزمن؟ ● **على مريض الألم المزمن عدم التسردد في الاندماج مع الأصدقاء وطلب المساعدة حال الاحتياج إليها، ما يكون له أثر إيجابي على تخطي مصاعب الألم، حيث يساهم ذلك في تخفيف الضغوط على مريض الألم المزمن.**

كما يمكنه الاستفادة من تجارب الآخرين، وربما يجد في تجاربهم ما يشبه تجربته، فيمنحه الأمل ويزيد من مقدار التفاؤل لديه على تخطي مشكلته وكذلك يجب على الأفراد المحيطين بالمريض عدم التوقف عن تشجيعه وتبسيط الأمور والتركيز على مظاهر التحسن حتى ترتفع روحه المعنوية، وتزداد ثقته بالشفاء، وحثه على مواصلة العلاج حتى يصل إلى مرحلة الشفاء التام.

التغير في ميكانيكية حركة العمود الفقري

من أسباب آلام الظهر بعد العمليات الجراحية للعمود الفقري

على مريض الآلام المزمنة الابتعاد عن مواطن التوتر العصبي والسيطرة عليها وتغيير الظروف التي ترهق أعصابه

علاج الألم التداخلي

وتنقسم هذه التدخلات إلى قسمين اما تشخيصية، حيث تفيد في الحالات التي لا يمكن تشخيصها بواسطة الأشعة المقطعية أو الرنين حيث تكون غير مقسرة لشكوى المريض، وإما تدخلات علاجية تتم بعد التأكد من تشخيص مصدر الألم تماماً ويتم عن طريق حقن أدوية في هذه الأماكن، أو استخدام الموجات الترددية العادية أو النابضة ليتمكن المريض من الحركة، واستعادة النشاط بحيث يبدأ في تطبيق العلاجات الطبيعية الأخرى، دون الشعور بالعباءة بسبب الألم.

البحث عن علاج

ونصح مرضى الآلام بسرعة البحث عن علاج، وذلك لأن العلاج المبكر يحقق فرص شفاء أفضل.

كيف يستطيع مريض الآلام المزمنة التغلب على الألم؟

● **وجد ان الاستجابة لعلاج الآلام المزمنة تعتمد على الجهود الشخصي من المريض، بقدر اعتمادها على مجهود الأطباء.**

● **علاج الألم التداخلي هو تخصص حديث، يعتبر من التخصصات الدقيقة، حيث تتم ملاحظة مصدر الألم داخل الجسم باستخدام أجهزة التصوير المختلفة للوصول إلى مراكز الألم وذلك تحت تخدير موضعي دون اللجوء إلى طرق الشق الجراحي أو التخدير العام، ويمكن للمريض الخروج من المستشفى في اليوم نفسه بعد إتمام الإجراء.**



د.أسامة شعير يطالع أشعة الرنين قبل الإجراء التداخلي

أو التدخلات الموضعية كحقن البوتوكوس.

خشونة المفاصل

كيف يتم علاج آلام خشونة المفاصل؟ ● **تعتبر خشونة المفاصل من أهم أسباب الألم في المفاصل الكبرى مثل الفخذ والركبة، وتتم عادة علاجها بواسطة حقن مواد مضادة للالتهاب، أو مواد زلالية داخل المفصل. ويعتبر استخدام التدخلات بالموجات الترددية، أحدث الطرق ويمكن استخدامها كذلك في آلام مفاصل الركبة والحوض والكاحل والرسغ، ويستخدم بعد استفاد الطرق التقليدية وخاصة اذا كانت حالة المريض الصحية لا تسمح بإجراء عمليات تغيير المفاصل.**

تتبع مصدر الألم كيف يتم تشخيص مصدر الألم؟

● **يستلزم ذلك تحضير التاريخ الطبي للمريض بدقة ثم توقيع الفحص الطبي الإكلينيكي، ومن خلالها يمكن تحديد الخصائص المعملية اللازمة أو استخدام فحوصات الأشعة المختلفة كالاشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي، إلا انها لا يمكنها في بعض الأحيان ان تخبر بالحقيقة بدقة، وهنا يتم اللجوء إلى استخدام التطبيقات التداخلية التشخيصية بتخدير موضعي لتحديد مصدر الألم بدقة داخل جسم الإنسان بالاستعانة بالتصوير الفلوروسكوبي حيث يتم استبعاد الأسباب المحتملة ومن ثم التحرك بصورة منطقية من خلال العملية التشخيصية خطوة بخطوة، وعليه يتم اختيار الأساليب العلاجية الملائمة، بناء على تحديد مصدر الألم.**

آلام العصب

ما هي آلام العصب؟ وما طرق علاجها؟ ● **آلام العصب تعتبر قسماً مميزاً من الآلام والتي تحدث نتيجة نشاط غير معتاد داخل العصب، وتتميز بخصائص معينة مثل التنميل والإحساس بوخز الإبر غير الحقيقي أو الحرقان وتكون موجودة باستمرار وتلقائية وتجدد المريض بشكل كبير لدرجة يمكن معها استهلاك كل وقته**



علاج العصب

تورماً أو انتفاخاً جراثيميا ينتشر في الوجه أو الرقبة أو يسبب ذوبان العظم حول الأسنان أو يمكن أن يؤدي الخراج والالتهاب السني المزمن إلى خلق قناة للخراج، تذيب كل ما في طريقها من عظم ولثة وجلد.

يمكن أن يلتهب أو يتلف العصب نتيجة للتسوس العميق أو نتيجة صدمات عنيفة على السن.

أما المؤثرات التي تدل على وجود علاج العصب، فهي: ألم شديد في السن عند المضغ، ألم شديد مزمن من الماكولات والمشروبات الباردة والساخنة ويستمر الألم حتى بعد إزالة المؤثر البارد أو الساخن ولدة دقائق، تلوث السن من الداخل وظهور دمل أو بثرة في اللثة، وفي بعض الأحيان لا تكون هناك أعراض.

يتم علاج العصب في معظم الحالات في زيارة واحدة، ولكن في بعض الحالات يتطلب الأمر أكثر من زيارة، الخطوة الأولى في العلاج هي أخذ أشعة لمعرفة شكل الجذور المراد علاجها، ولمعرفة ما إذا كان هناك التهاب في العظم حول السن، بعدها سيقيم طبيب الأسنان تخدير المنطقة، وللمحافظة على الجذور نظيفة وجافة يعمل طبيب الأسنان على وضع قطعة من المطاط حول السن المراد علاجها لمنع اللعاب الذي يخون على البكتيريا من الدخول داخل الجذور، وبعد ذلك يقوم الطبيب بعمل فتحة بإحدى أدوات الحفر للدخول داخل السن، والوصول للعصب.