

خود مراقبتی

درد گردن و بازو

(آرتروز و دیسک گردن)

پروفسور مهدی بنایی

متخصص جراحی اورتوپدی و شکسته بندی

استاد بازنشسته دانشگاه

فلوشیپ و فوق تخصص ستون فقرات

سرشناسه: بنائی، مهدی، ۱۳۱۸ -

عنوان و نام پدیدآور: درد ناشی از آرتروز و دیسک گردن امهدی بنائی.

مشخصات نشر: مشهد: مهد قلم، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۵۲ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: گردن - بیماری ها

موضوع: آرتروز

رده بندی کنگره: ۶۱۷/۵۳ ب/۹۳۶RC ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۸۹۴۵



کتابخانه

خود مراقبتی درد گردن و بازو

پروفسور مهدی بنائی

چاپ: چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۵-۴

مشهد آبکوه ۷ دانشسرای ۸ پلاک ۹۰

۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵

پیشگفتار

پزشکان یا بیمارانی مواجه هستند که در ابتدا بعلت درد گردن، شانه و یا بازو مراجعه می نمایند و در موارد بسیاری هم از آن ها شنیده اید که مثلاً گردن رگ به رگ شده و گرم کردن و پماد و غیره تاثیری نداشته است. با چند سوال و جواب پزشک متوجه می شود که منشأ درد از مهره های گردن است و وقتی برای بیمار توضیح داده می شود قبول آن در ابتدا برای بیمار ثقیل است که درد شست دست یا بازو به گردن چه ارتباطی دارد! از ابتدا بعضی از بیماران به ما القا می کنند که از همان محل درد عکس گرفته شود و این موضوع خود نشان دهنده بی اطلاع بودن آن ها است. به همین دلیل هم زمانی که پزشک برای تسکین درد بیمار فقط به تجویز داروهای مسکن قوی اکتفا نماید و بیمار هم راضی شود دیگر به عود درد و ناراحتی و یا خطرانش واقف نیست، چون نمی داند پس در ابتدا این وظیفه پزشک است که بعد از تشخیص اولیه با توجه به شغل و سابقه بیمار، امکان بروز مشکلات بعدی را گوشزد کرده و توصیه های لازم را برای پیشگیری از عود درد به بیماران ارائه نماید.

اما بسیاری از بیماران هم پس از مصرف داروهای تجویز شده توصیه ها را موقتاً اجرا کرده و مدتی بعد فراموش می کنند و بقول خودشان خوب شده اند و خوب شدن درد را با بهبودی و درمان اشتباه می گیرند. آرتروز و دیسک گردن مشابه عفونت نیست که با مصرف آنتی بیوتیک و از بین رفتن میکروب، بیماری درمان شود. اینگونه تصور برای آرتروز یا دیسک گردن سبب می شود بیمار با درد مجدد، خودش داروهای مسکن را مصرف کند و با استراحت و بهبودی نسبی درد آن را جدی تلقی نکند و ناخواسته بطرف لزوم عمل جراحی و یا ایجاد شدن عوارض ماندگار کشیده شود.

بهتر است بدانیم تغییر شکلی که در دیسک های بین مهره ها و مفاصل خلفی بعلت فرسودگی و آرتروز بشکل برجستگی های زائده مانند (استئوفیت) بوجود می آیند و روی نخاع و یا رشته های عصبی تحریک ایجاد می نمایند با دارو و استراحت و حتی فیزیوتراپی اصلاح نمی شوند (گرچه علائم از بین بروند) و دیگر آن مهره و دیسک سالم

اولیه نیستند و منتظر خطایی از طرف بیمار می باشند که این دفعه بیمار مجبور می شود گاه بطور اورژانس به اطلاق عمل برود و یا با عوارض مادام العمر فلجی آن عصب و یا جدی ترسازش کند.

پس مهمتر از داروها، بکار بستن توصیه های متخصص که همان مراقبت و ملاحظات دائمی می باشد که در کلمه مودت خلاصه می شود (م = مراقبت، و = ورزش، د = دارو، ت = تغذیه و رژیم مناسب)

در این کتاب برای آشنایی شما به تشریح گردن در چند صفحه مطلب و تصاویر آورده شده است و منظور از آن تشخیص بیماری و یا درمان نیست بلکه کتاب حاوی توصیه و راهنمایی هایی است که همه افراد جامعه و بیماران مبتلا به آرتروز، دیسک و درد گردن برای اینکه دچار درد مجدد و عوارض ناشی از آن نشوند بایستی آن ها را در همه جا بکار ببندند. درست مثل غذا خوردن که فرق نمی کند چه نوع غذا و در کجا و شل و سفت بودن غذا هم مهم نیست حداقل توصیه می شود غذای داغ نخورید.

امید است بیماران و حتی افراد سالم که اغلب با ناپرهیزی دچار درد و ناراحتی حاصل از آن می شوند توصیه های کتاب را بکار ببندند تا کمتر گرفتار رنج و درد و یا عمل جراحی شوند. انشاءاله.

از شما خواننده محترم انتظار دارم نظرات انتقادی و پیشنهادی سازنده خود را به آدرس مشهد- بلوار وکیل آباد ۹- قبل از سه راه کوثر - پلاک ۸۱ یا تلفن: ۰۵۱-۳۶۰۶۵۴۷۲ به اینجانب ابلاغ فرمائید.

باتشکر

پروفسور مهدی بنایی

۱۳۹۳-۹۴

فهرست مطالب

۶	درد گردن، شانه و بازو
۱۳	درد ناشی از ارتروز و دیسک گردن توصیه ها
۱۵	کارهای روزمره
۱۸	خوابیدن
۲۳	بستر
۲۶	فیزیوتراپی
۲۷	کشش گردن
۲۹	گردن بند طبی
۳۲	مشخصات چانه بند
۳۳	انواع گردن بند
۳۴	کامپیوتر
۳۷	تغذیه مناسب
۳۸	پیشگیری
۴۰	منابع
۴۰	دیگر آثار نگارنده

عواید این کتاب و دو کتاب دیگر (درد زانو، خود مراقبتی دیسک های کمر و گردن) برای مطالعه و بهره گیری عموم هم میهنان عزیزم در ایستگاه های مطالعه و کتابخانه های عمومی و مساجد وقف نموده ام در صورتیکه هرکس مایل به نگهداری آن باشد مانعی ندارد به شرطی که حداقل ۲ یا ۳ فتوکپی از آن تهیه و به دیگران هدیه دهید و آن ها هم همین کار پسندیده را انجام دهند در غیر اینصورت مبلغ ۵ هزار تومان به حساب ۰۲۰۱۰۱۸۲۳۰۰۰۴ بنام واقف در بانک ملی شعبه پردیس مشهد واریز تا جهت تکثیر و نشر بیشتر و کمک به ایتم و آسایشگاه معلولین هزینه شود در اینصورت شما هم در این کار خیر و فرهنگی سهیم خواهید شد. جهت هدیه دادن، سفارش تعداد زیاد کتاب، تخفیف تا ۵۰٪ دارد.

واریز یا نقدی ☐ فتوکپی ☐