

# کمر درد حاد

## اقدام کلیدی

به فرد کمک کنید تا دوز توصیه شده مسکن را مصرف کند یا از گرما درمانی برای تسکین کمردرد استفاده کند.

## مقدمه

احساس درد در قسمت پایین کمر شایع است و بسیاری از بزرگسالان در مقطعی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. دلیل شایع کمردرد شامل آسیب به بافت‌های نرم پشت (مانند ماهیچه‌ها یا رباطها) است. این صدمات می‌تواند ناشی از بلند کردن اجسام سنگین، استرس یا آسیب دیسک باشد. دلایل جدی‌تر کمردرد شامل شکستگی مهره‌ها، تومور یا عفونت است. این آسیب‌ها ممکن است منجر به آسیب عصبی شود. این راهکارها بر مدیریت کمردرد حاد تمرکز دارند.

## راه کارها

- هنگام بلند کردن اجسام سنگین، افراد باید زانو را خم کرده و پشت خود را صاف نگه دارند، تا از کمردرد جلوگیری شود.
- پاراستامول (Paracetamol) ممکن است در تسکین برخی از انواع کمردرد حاد مؤثر باشد.
- داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs، مانند ایبوپروفن (ibuprofen) می‌تواند در تسکین کمردرد حاد مؤثر باشند، اما شاید عوارض جانبی از جمله تحریک معده، تداخل در عملکرد کلیه، و فشار خون بالا ایجاد کنند.
- درمان با پوشش‌های حرارتی ممکن است باعث کاهش کوتاه مدت درد و ناتوانی در افرادی شود که ترکیبی از کمردرد حاد و نیمه حاد دارند.

## نکاتی که بهتر است بدانید

- فرد باید در وضعیتی که برای او راحت تر است بنشیند یا دراز بکشد.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- به طور منظم ورزش کنید.
- اگر پشت میز کار می‌کنید، از یک صندلی ارگونومیک استفاده کنید.
- در مورد چگونگی کاهش خطرات کمردرد اطلاعات کسب کنید.
- با خم کردن زانو و صاف نگه داشتن کمر، روش بلند کردن اجسام را اصلاح کنید.
- ترکیبی از لوازم جانبی برای محافظت از کمر استفاده کنید، مانند کمر بند طبی یا کفی کفش.
- وضعیت خود را به طور منظم تغییر دهید و از حفظ طولانی مدت یک وضعیت یا حرکت خاص خودداری کنید.

### تشخیص زودهنگام

فرد درگیر یک حادثه با سرعت بالا، ضربه مستقیم بوده، یا ممکن است از پشت خود برای فعالیت بدنی مانند بلند کردن یا کشیدن استفاده کرده باشد. ممکن است این موارد را تجربه کند:

- کمر درد ناگهانی.
- کمردرد همراه با گردن درد یا احساس سوزش که از پشت یک پا به سمت پایین می‌رود.
- ناتوانی ناگهانی در راه رفتن به دلیل کمردرد.

### مراحل کمک‌های اولیه

۱. فرد را آرام کنید و به او اطمینان خاطر دهید.
۲. علت کمردرد را مشخص کنید. اگر در نتیجه زمین خوردن یا سایر حوادث آسیب‌زا باشد، مراحل کمک‌های اولیه برای آسیب ستون فقرات دنبال کنید.
۳. به فرد کمک کنید تا در موقعیتی راحت قرار گیرد و دوز توصیه شده مسکن (مانند پاراستامول یا ایبوپروفن) را مصرف کند.
۴. یک منبع گرمایی (به عنوان مثال، پد حرارتی) را در قسمت پایین کمر قرار دهید.

## دریافت کمک

- اگر کمردرد شدید یا در نتیجه یک حادثه آسیب زا (مثلاً سقوط یا تصادف خودرو) باشد، به مراقبت‌های پزشکی اورژانسی دسترسی داشته باشید.
- فرد باید به دنبال مشاوره پزشکی باشد، اگر کمردرد:
  - مربوط به حادثه ای است که مدتی پیش رخ داده است (مثلاً تصادف اتومبیل) یا فرد به مدت چهار هفته یا بیشتر درگیر است.
  - به یک پا گسترش می‌یابد، به خصوص اگر پا احساس ضعف کند.
  - با ضعف در پا، اختلالات حسی ترکیب شده یا فرد مشکلات مثانه یا روده، یا اختلال در عملکرد جنسی را تجربه می‌کند.
- اگر فرد دارای سابقه سرطان، ضعف سیستم ایمنی، پوکی استخوان یا استفاده طولانی مدت از استروئیدها (مانند پردنیزولون prednisolone) است، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشد.

## بهبود

- اگر کمردرد در عرض چهار هفته بهبود نیافت، با پزشک مشورت کنید.

