



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



الهداى الإرشادية السريرية لحوطة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمى الرعاية

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من آلام
أسفل الظهر

تاريخ النشر: ٢٢ يوليو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٢ يوليو ٢٠٢٢

⊕ ما هي آلام أسفل الظهر؟

آلام أسفل الظهر هي الأوجاع التي تشعر بها في الجزء السفلي من الظهر. قد تشعر بضغط أو وجع أو تيبس في أسفل ظهرك.

تعتبر آلام أسفل الظهر مشكلة شائعة وتؤثر على حوالي ٨٠٪ من الناس في مرحلة ما من حياتهم. في معظم الأحيان لا تكون المشكلة خطيرة، ويكون سبب الألم هو الضغط على العضلات أو الأربطة.

تبدأ آلام أسفل الظهر لدى معظم الناس بسرعة ثم تزداد شدة خلال بضعة أيام أو أسابيع. وتسمى هذه الحالة بالآلام أسفل الظهر الحادة. قد يستمر الألم لدى بعض الأشخاص لعدة أسابيع أو شهور أو سنوات، وتسمى في تلك الحال بالآلام أسفل الظهر المزمنة.

يمكن أن تصيب آلام أسفل الظهر النساء والرجال، ويمكن أن تصيب أي فئة عمرية بما في ذلك الشباب أو الأشخاص في منتصف العمر أو كبار السن.

الأعراض الرئيسية لدى معظم الناس هي:

- ألم في أسفل الظهر وقد يكون:
 - مفاجئ أو يتطور ببطء.
 - عميق أو كالحرير أو كوخزة اليربة.
 - متواصل أو متقطع.
- عدم القدرة على تحريك أسفل الظهر.

تشمل الأعراض المحتملة الأخرى ما يلي:

- امتداد الألم إلى الساق.
- تيبس الظهر.
- صعوبة الوقوف بشكل مستقيم.
- صعوبة في صعود الدرج.
- الألم عند المشي.
- تشنجات العضلات.

معظم حالات آلام أسفل الظهر ليست بسبب مشكلة خطيرة، ويتم عادةً علاجها بأدوية تخفيف الآلام. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من ألم شديد يزداد سوءاً، فعليك مراجعة الطبيب على الفور.

تعتبر آلام أسفل الظهر سبباً رئيسياً للقلق والعجز والغياب عن العمل، ويعاني حوالي ٢٣٪ من الناس في قطر من آلام أسفل الظهر.

⊕ ما الذي يسبب آلام أسفل الظهر؟

في معظم الحالات، يكون سبب آلام الظهر غير واضح. ولكن هناك عدة عوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالآلام أسفل الظهر، تشمل هذه العوامل:

- التقدم في السن.
- الجنس. النساء أكثر عرضة للإصابة بالآلام أسفل الظهر من الرجال.
- السمنة. الأشخاص الذين يعانون من السمنة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالآلام أسفل الظهر.
- نوع الوظيفة. بعض الوظائف تتطلب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، ورفع الأشياء الثقيلة أو رفعها بطريقة خاطئة.
- بعض أنواع الرياضة.
- الإصابات. إصابات المفصل المتكررة أو إصابات الظهر الشديدة.
- التدخين.
- الحمل عند النساء.
- بعض المشاكل الطبية، مثل التهاب المفاصل.
- المشاكل العاطفية مثل التوتر أو الاكتئاب.

⊕ متى يجب زيارة الطبيب؟

- يجب أن تزور الطبيب إذا:
- ازدادت الأعراض لديك سوءاً واستمرت لأكثر من بضعة أسابيع.
 - أصبحت الأعراض تؤثر على قدرتك على القيام بالأعمال اليومية.
 - قم بزيارة الطبيب على الفور إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:
 - صعوبة التبول.
 - تنميل في محيط الأعضاء التناسلية أو منطقة الظهر.
 - فقدان السيطرة على القدرة على إخراج البراز.
 - التنميل في القدمين أو فقدان الإحساس بالقدمين.
 - فقدان الوزن أو ارتفاع الحرارة أو الشعور بالتعب، دون وجود سبب واضح.

⊕ ماذا سيفعل طبيبك؟

سيسأل الطبيب أسئلة محددة ويجري لك فحصاً بدنياً.

لن تحتاج لإجراء صورة إن لم يكن الألم ناتج عن حالة كامنة خطيرة.

إذا كانت الأعراض والعلامات تشير إلى حالة كامنة خطيرة، فقد يطلب منك طبيبك إجراء بعض الفحوصات كتحوير المفاصل وفحوصات الدم لتأكيد التشخيص أو قد يحيلك إلى أخصائي لتلقي العلاج.

لا يمكن تحديد السبب الدقيق للألم لدى معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر. لذا يسمي الأطباء هذا النوع من ألم الظهر، **ألم أسفل الظهر غير المحدد.**

سيناقش طبيبك معك خيارات العلاج المختلفة وسيضع خطة علاج مناسبة لك.



نصيحة مهمة:

يجب أن تتحرك باستمرار قدر الإمكان، لأن الراحة لفترات طويلة قد تزيد الألم سوءاً.

⊕ كيف تعالج آلام أسفل الظهر؟

العلاجات الأكثر فائدة لمعظم المصابين بالآلام أسفل الظهر هي:

- تناول الأدوية المسكنة للألم.
 - التحرك باستمرار.
 - ممارسة تمارين رياضية محددة.
- بعض الناس قد يحتاجون للمزيد من العلاج، وقد يشمل ذلك واحد أو أكثر من العلاجات التالية:
- العلاج الطبيعي. قد يحيلك طبيبك للعلاج الطبيعي لتقوية عضلات ظهرك وزيادة المرونة. سيعلمك أخصائي العلاج الطبيعي تمارين محددة للمساعدة في تخفيف الألم.
 - العلاجات اليدوية مثل معالجة مفاصل ظهرك وتحريكها. يمكن أن يساعد ذلك، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، في تخفيف آلام الظهر.
 - الأدوية. إذا كانت أدوية تخفيف الألم العادية مثل المسكنات والحبوب المضادة للالتهابات لا تكفي لتخفيف الألم، فقد يقترح طبيبك بعض العلاجات الإضافية.
 - الحقن. تستخدم الحقن لآلام الظهر الشديدة أو إذا كانت العلاجات المعتادة مثل العلاج الطبيعي وأدوية تسكين الألم لا تكفي. تحتوي هذه الحقن عادةً على الستيرويدات ويمكن حقنها في مفاصل الظهر.
 - الجراحة. يكون هذا الخيار عادةً مخصصاً للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر الشديدة والذين لا يستجيبون للعلاجات الطبية. قد تحتاج لعملية جراحية عاجلة إذا فقدت السيطرة على التحكم في الإخراج (البول والبراز) أو استخدام ساقيك، ولكن هذا نادر للغاية.

⊕ ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة نفسك على التحسن؟

- مارس الرياضة بانتظام. ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة الصعوبة بانتظام، لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع، يساهم في تقوية عضلاتك.
- استمر في ممارسة أنشطتك البدنية اليومية. لا تبقى في السرير. تحرك قدر الإمكان، لأن الحركة ستساعد على التحسن بسرعة أكبر.
- حافظ على وضعية سليمة. يمكن أن يؤثر الجلوس بطريقة خاطئة أثناء العمل أو القيادة على ظهرك ويزيد من الألم أو من مدة التعافي، لذا حاول الحفاظ على وضعية سليمة طوال الوقت.
- ارفع الأغراض بشكل صحيح. ارفع الأشياء على مسافة قريبة من جسمك واثني ركبتيك بدلاً من ظهرك. تجنب رفع الأشياء الثقيلة.
- اتبع تعليمات الطبيب عند تناول مسكنات الألم. يمكنك استخدام المسكنات لفترة قصيرة تصل إلى أسبوع تقريباً. راجع طبيبك إذا لم تتحسن حالتك بعد هذه المدة.
- اعمل على إنقاص الوزن إذا كنت تعاني من الوزن الزائد. قم بتغيير نظامك الغذائي وممارسة الرياضة لمساعدتك على إنقاص الوزن وتقليل الضغط عن الظهر.
- تدابير أخرى. يمكن أن يساعد استخدام الكمادات الساخنة أو الثلج في التخفيف من الألم والتهيب. ولكن، يجب حماية بشرتك من الاحتكاك المباشر بالحرارة أو الثلج لتجنب حروق أو تهيج البشرة.



⊕ المتابعة

يجب عليك مراجعة الطبيب بانتظام كي يستطيع مراقبة الأعراض التي تعاني منها ومراجعة أدويةك.

اسأل طبيبك عن الآثار الجانبية المحتملة للأدوية الموصوفة لك وما إذا كان عليك تجنب القيام بأنشطة معينة.

إذا خضعت لعملية جراحية بسبب آلام أسفل الظهر، فقد تحتاج إلى زيارة طبيبك بشكل متكرر بعد الجراحة. اسأل طبيبك عن متى يمكنك ممارسة الأنشطة اليومية من جديد بعد الجراحة.



نصيحة مهمة:

يمكن لبعض أدوية تخفيف الألم أن تؤذي الكلى إذا تم تناولها لفترة طويلة جداً. اسأل الصيدلي أو الطبيب عن الأدوية التي تتناولها وإلى متى يمكنك الاستمرار بتناولها.

⊕ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن آلام أسفل الظهر من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: علاج آلام الظهر لدى البالغين الذي نشرته وزارة الصحة العامة.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa