

الانزلاق الغضروفي يسبب تلفيات الأعصاب

10 ديسمبر، 2024



يسبب الانزلاق الغضروفي الذي يعد واحدا من أهم أسباب ألم الظهر، تلفيات الأعصاب.

وقال موقع "أوبونت.دي" الألماني إن تلفيات الأعصاب لها أسباب عدة، أبرزها إصابات الأنسجة مثل متلازمة النفق الرسغي والاضطرابات الأيضية مثل نقص فيتامين "ب12" وداء السكري.

وتحدث متلازمة النفق الرسغي، بسبب انضغاط العصب المتوسط في الرسغ، الأمر الذي يسبب وخزا وتنميلا في الأصابع.

وأضاف الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للميادلة الألمان، أن تلفيات الأعصاب قد ترجع أيضا إلى التأثيرات الميكانيكية على جذور الأعصاب مثل الانزلاق الغضروفي أو الالتهابات الفيروسية مثل الهربس النطاقي.

وتتمثل الأعراض الدالة على تلفيات الأعصاب في الشعور بألم شديد ناجم عن التهاب الأعصاب والوخز والخدر وزيادة أو انخفاض الحساسية للمس.

وقد تؤثر هذه الأعراض بالسلب على جودة الحياة؛ حيث إنها قد تؤدي إلى قيود حركية واضطرابات النوم وصولاً إلى حد الإصابة بالاكتئاب.

ويمكن مواجهة تلفيات الأعصاب من خلال اتباع نظام غذائي صحي غني بفيتامينات "ب" المهمة لصحة الأعصاب، لاسيما فيتامين "ب1" وفيتامين "ب6" وفيتامين "ب12"، بالإضافة إلى حمض الفوليك والمعادن مثل المغنيسيوم والنيوكليوتيدات مثل يوريدين أحادي الفوسفات وسيتيدين أحادي الفوسفات.

الأعراض الدالة على تلفيات الأعصاب تتمثل في الشعور بألم شديد ناجم عن التهاب الأعصاب والوخز والخدر وزيادة الحساسية للمس

وبالإضافة إلى النظام الغذائي المتوازن، يمكن أيضاً الحصول على هذه العناصر المغذية من خلال المكملات الغذائية.

وأظهرت نتائج دراسة أجريت على 40 مريضاً يعانون من متلازمة النفق الرسغي أن شدة الأعراض انخفضت إلى النصف بعد ستة أشهر من تناول كمية إضافية من "يوريدين أحادي الفوسفات" و"سيتيدين أحادي الفوسفات".

كما أظهرت النتائج أيضاً انخفاض آلام أسفل الظهر والوركين بالإضافة إلى آلام الأعصاب العامة عن طريق تناول هاتين المادتين مع فيتامينات "ب" مختارة.

ومتلازمة النفق الرسغي واحدة من أكثر الحالات الشائعة التي تصيب اليدين. وتحدث نتيجة الضغط على العصب المتوسط في النفق الرسغي للرسغ. النفق الرسغي ممر ضيق تحيط به العظام والأربطة في جانب راحة اليد. عند الضغط على العصب المتوسط، يمكن أن تشمل الأعراض الشعور بالخدر والنخز والضعف في إصبع الإبهام وباقي الأصابع.

يمكن أن تسهم السمات التشريحية للرسغ والمشكلات الصحية وربما حركات اليد المتكررة في الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي.

عادةً ما يخفف العلاج الملائم من الشعور بالنخز والخدر ويستعيد وظيفة اليد.

وتتضمن أعراض متلازمة النفق الرسغي عادةً بشكل تدريجي:

الوخز والخَدَر: قد يحدث وخز وخَدَر في الأصابع أو اليد. وعادةً ما يشعر الشخص بذلك في أصابع الإبهام والسبابة والوسطى والبنصر، إلا أنه لن يشعر بذلك في إصبع الخنصر. وقد يحس بشعور يشبه الصدمة الكهربائية في هذه الأصابع. وعادةً ما تحدث هذه الأعراض أثناء الإمساك بعجلة القيادة أو الهاتف أو الجريدة، أو قد توقظ الشخص من النوم.

ويمكن أن ينتقل هذا الشعور أيضًا من الرسغ إلى الذراع.

معظم الأشخاص "يهزون" أيديهم في محاولة لتخفيف الأعراض. وقد يصبح إحساس الخَدَر موجودًا دائمًا مع مرور الوقت.

الضعف: قد يتعرض الأشخاص المصابون بمتلازمة النفق الرسغي للشعور بضعف في اليد وإسقاط الأشياء. وقد يكون سبب ذلك الخَدَر أو ضعف عضلات الإبهام القابضة التي يتحكم فيها أيضًا العصب المتوسط.