



Реферат

Тақырып: *Остеохондроз*

Орындаған: Каденова А.

Тобы: 3-ЛД-БК11

Тексерген: Скаков М.Ж.

Жоспар:

1. Остеохондроз дегеніміз....
2. Пайда болу себептері және белгілері
3. Аурудың алдын алу шаралары және емдеу жолдары

1.Остеохондроз дегеніміз....

Остеохондроз дегеніміз – омыртқа аралық шеміршектердің, яғни дисктердің, сол жердегі буындардың, сүйектерінің ауруы.

Бұл ауру, көбінесе, жасы 40-50-ден асқан үлкен адамдарда кездеседі. Себебі ағза қартайғанда омыртқа арасындағы дисктер құрғап, иілгіштігін жоғалта бастайды. Отырып жұмыс істейтін кеңсе қызметкерлері мен жастарда мойын және бел остеохондрозы кездеседі.

Қазіргі заманда өмірдің жағдайының өзгеруіне (аз қимылдау, тамақтану тәртібінің сапасының өзгеруіне) байланысты жер шары тұрғындарының 40-80% остеохондрозбен ауырады. Бұл ауру қарттарда кең тараған 60 және одан үлкен жастарда тұрғындар популяциясында остеохондроз жиілігі 95-100%-ды құрайды. Остеохондрозбен ерлерге қарағанда әйелдер жиі ауырады, бірақ ерлерде жиі өршу болып көп жағдайда ота жасалынып мүгедектікпен зейнетке шығады. Жыл өткен сайын ауыратын науқастар саны көбеюде. Остеохондроз тек медицинаның ғана емес әлеуметтік мәселе болып табылады. Омыртқа остеохондрозы омыртқа жотасының дегенеративті-дистрофиялық өзгерістері жиі 30 жастан асқанда дамиды. Соңғы жылдағы зерттеулер нәтижесі бойынша остеохондроз жасаруда. Аурудың рентгенологиялық және клиникалық белгілері қазіргі кезде 12-15 жастағы балаларда да кездеседі.



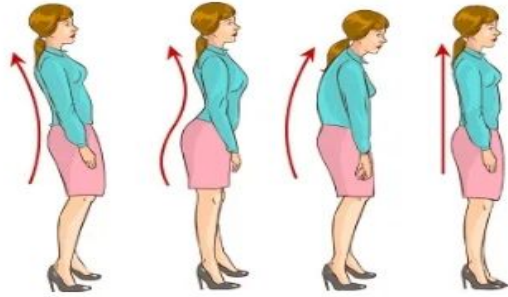
Остеохондроздың клиникалық көрінісі полиморфты, ол омыртқаның зақымданған деңгейімен анықталады. Омыртқа остеохондрозының негізгі түріне мойын және бел- сегізкөз бөлігінің зақымдануы болып табылады. Мойын омыртқасының остеохондрозы-ағзаның анатомо-физиологиялық ерекшелігіне байланысты клиникалық көріністері және полиморфизммен айқындалады. Клиникасы көптеген: цервикалгия, кардиалгия, жұлындық, түбіршекті, омыртқа артериялары, алдыңғы сатылы бұлшықеттер, иық-жауырын периартрит, эпикондилит, білек сүйегінің стилоиды және т.б. әртүрлі комбинациялық синдромдарды құрайды. Жас келе түбіршекті синдром жиілейді. Мойын бөлігі омыртқасы жұлыны түбіршектерінің қысылуы мойын, иық, бұғана, білек, қол басы, бұлшықеттерінің созылмалы парестезиялы ауырсынуымен байқалады. Қозғалыстағы бұзылыстар әсіресе білезік пен саусақтарда кездеседі. Терінің сезімталдығы бұзылады. Мойын омыртқасының остеохондрозы көп жағдайда созылмалы цервикалгиямен көрінеді. Ол басты ұзақ бір бағытта ұстағанда, белсенді қозғалтқанда, жүйке түбіршектерінің компрессиясы және ирритациясы ретінде байқалады. Омыртқа артериясының симпатикалық жүйке шоғырының ирритациясында және мойын омыртқасының жарты ай тәрізді сіңірлі-сүйекті өсінділерімен компрессиясында, доға өсінділері буындардың шығуында омыртқа артерияларының синдромы туындайды. Ол бастың шүйде, төбе аймағының қысып, басып ауруымен, бас айналуымен, құлақтың шулауымен, көздің көруі мен құлақтың естуінің төмендеуімен және т.б. сипатталады. Қарттар мен егде жастағы адамдарда синкопальды, вертебральды синдром байқалады.

2. Пайда болу себептері және белгілері

Остеохондроздың асқыну себептері:

- **Артық салмақтың түсуі.** Омыртқа жотасы арасындағы дискілердің арасындағы беріктілігі мен оларға жүктелетін салмақтың күш салынуымен мінезделетін дегенеративті үрдіс. Артық салмақтың салдарынан омыртқа жотасы құрылымының жарақаттануына әкеліп соғады. Омыртқа жотасы арасындағы амортизация рөлін атқаратын дискілер артық салмақтың түсуі ерекше сезімтал болып келеді.
- **Омыртқа арасындағы дискілерінің қоректенуінің бұзылуы.** Омыртқа жотасы арасындағы дискілерде қан тамырлары болмайды да, айналадағы тінділердің тінділер арасындағы сұйықтықтың диффузия есебінен олардың қоректенуі жүзеге асады. Диффузия үрдісі омыртқа жотасы мен бұлшық еттерінің белсенді қимыл-қозғалысына мүмкіндік береді. Омыртқа жотасының ұзақ уақыт қимыл-қозғалыссыз болуы омыртқа жотасы арасындағы дискілерінің жүйке жүйесіне әсер етуі остеохондроздың түзілуіне әкеліп соғады.
- **Басқа факторлар.** Тұқымқуалаушылық, зат алмасу қызметінің бұзылуынан, гормональді өзгерістер, соматикалық аурулар т.б. бұл себептер кезінде қан айналымының өзгерістеріне әкеліп соғады. Дискінің фиброзды жүзігінде фиброзды талшықтар ыдырап, микросызат пен тесік пайда болып, пульпозды ядроның орнынан тайып, протрузия немесе омыртқажотасы аралық диск жарығының түзілуіне әкеліп соғады.

Остеохондроздың пайда болу себептері



Нарушения осанки



Искривление стопы



Лишний вес



Высокие каблуки



Сидячий образ жизни



Гормональный дисбаланс



Стресс



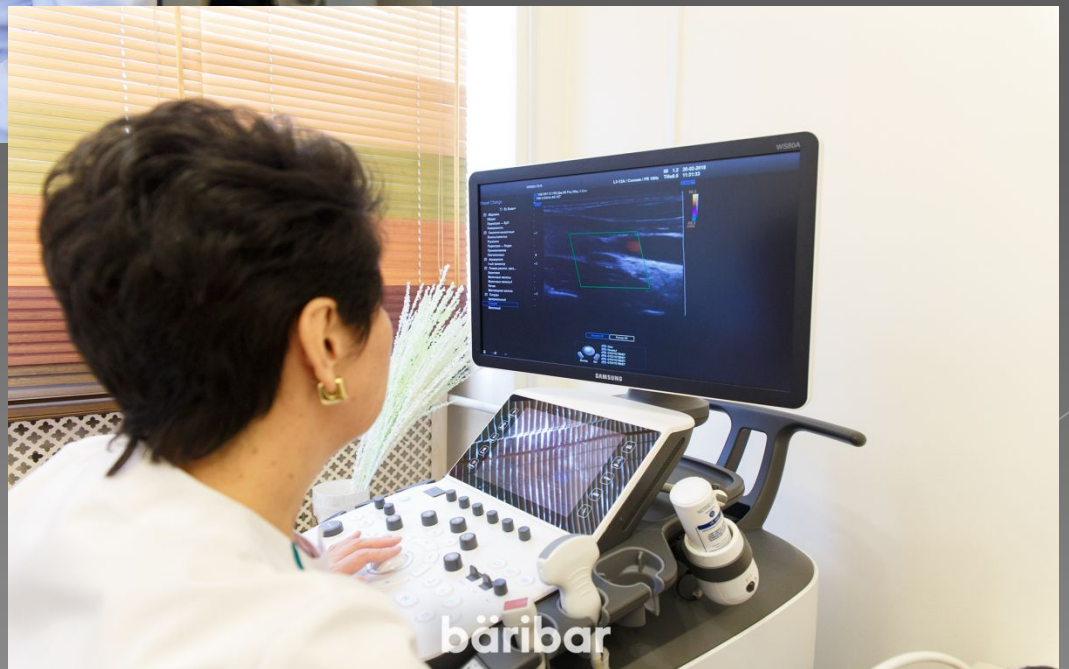
Высокие каблуки

Аурудың алғашқы белгілері

Невропатологке мойын айналасындағы ауырсынуларға шағымданып келетіндер көп. Біз оларды анықтап, нақты диагнозын көрсетіп беруіміз керек. Мойын остеохондрозының ең бірінші симптомы – омыртқадағы ауру. Негізі, ол аурудың себептері көп. Оның нақты сол ауру екенін анықтау үшін рентген, МРТ жасау қажет. Кейде көпшілік оны миозитпен (бұлшық еттің қабынуы) шатастырады.

“Мойын остеохондрозы кезінде миға оттегі жетпей қалуы мүмкін” деген түсінік бар. Бірақ оттегі жетпей қалу мәселесі қан айналым жүйесіне байланысты. Ол бұлшық ет жиырылуынан болуы мүмкін, бірақ бұл – остеохондроздың негізгі емес, жанама белгілері.

Халық арасында *«мойынға тұз жиналып қалады»* деген де ұғым бар. Мұндай түсінік медицинада жоқ. Ол тек кальцийдің дұрыс сіңбеуінен болады. Бұл да остеохондроз емес. Оны тек невропатолог анықтайды. *«Остеохондроз асқынып кетсе, адам мүгедек болуып қалуы мүмкін. Сол себепті оны уақытылы анықтап, нерв талшықтарының қажалуын тоқтату керек.»*



3. Аурудың алдын алу шаралары және емдеу жолдары

Остеохондроздың клиникалық симптомдары екі негізгі топқа бөлінеді: *жергілікті симптомдар* – арқаның ауруы немесе арқанның белгілі бір бөлігі: мойын, бел, жауырын арасындағы ауруларынан; *неврологиялық симптомдар* – омыртқа жотасының нерв жүйесі мен тамр жүйесі үрдісіне тартылуына байланысты пайда болып, ағзаның құрылымдарының қанайналымы мен жүйкеленеуіне жауапты.

Омыртқа жотасының мойын бөлігінің остеохондрозы кезінде мойыннан қолға аурудың берілуі, желке, жаға аумақтарының ауруы. Омыртқа жотасы артерия синдромы көп жағдайда сол бөліктің омыртқа остеохондрозы болып табылады. Омыртқа жотасы артерия синдромы бастың солқылдап ауруы, басымызда қандайда бір шудың тұруы, бас айналуы болып табылады.

Остехондрозды емдеу – кешенді: **дәрі-дәрмекпен** – асықынуды басуға бағытталған, хандропротектордың тағайындалулары остеохондроздың үдеуіне жол бермейді де, шеміршек тінілерін қатайтады. Арқаға массаж жасау, омыртқа жотасын түзету арқа бұлшықеттерінің тонусы мен икемділігін, қан айналымын жақсартуға,, нерв түбіршектерінің қысылып қалмауына және омыртқа жотасы-тірек сигменттерінің қозғалғыштықты орнына келтіруге көмек береді. Омыртқа жотасын созу остеохондроздың омыртқа жотасы арасындағы дискінің протрузияға немесе жарғының пайда болу кезінде қолданылатын әдіс. Емдік блокада бұл – паталогиялық ошақтың аумағына дәрі-дәрмек препаратын егу. Әр түрлі физиотерапевтикалық емшаралар қолданылады: магнитотерапия, лазермен емдеу, ультрадауыспен, миостимуляция, электрошаралар.

Барлығымызға белгілі ауруды емдеудің жақсы әдістерінің бірі – **оның алдын алуы**. Остеохондрозды болдырмау үшін, оның алдын алу сұрақтарымен ерте бала кезден бастау керек. Сәби өмірінің 1-жылдарынан бастап дене шынықтыруымен, спорттың қозғалмалы түрімен, ойындармен, тірек-қимылға аса мән беру, омыртқа жотасына артық салмақтың түсуін қадағалау.

Омыртқа жотасының сау жағдайын ұстану шараларына мыналар жатады: еңбектің және демалудың рационалды режиімі: көп отырудан сақтанып, арқаңызды шынықтырып, арқаңызды тік ұстаңыз, жартылай қатты төсекте ұйықтау; омыртқа жотасына артық салмақтың түсуінен сақтану: ауыр заттарды көтермеу, әсіресе еңкейген қалыпта көтеруге, жоғарыдан құлап немесе секіруден сақтану, дене салмағына ден қою; арқаға арналған емдік дене-шынықтырулармен айналысу; дұрыс тамақтану, уақытылы медициналық көмекке жүгіну, ерте диагностика – ауруды уақытылы емдеп, тез сауығудың кепілі.



Емделу үшін бірінші невропатологке бару қажет. Міндетті түрде! Себебі остеохондроздың бірнеше деңгейі бар: ол енді басталып келе жатуы, қауіпті болуы немесе асқынып кетуі мүмкін. Ал үйде емделген жағдайда оның қай деңгейде екенін анықтау мүмкін емес.

Егер енді басталып келе жатса, бұлшық ет корсетінің әлсіздігінен пайда болса, оны түрлі жаттығулар жасап, жақпа майлар жағып, емдеуге болады.

Ел арасында *“Мойын остеохондрозын балмен емдеуге болады”* дейді. Дәрігер ретінде мен оны қабылдай алмаймыз. Мүмкін, жоғарыда айтқанымдай, бастапқы кезеңінде болып, нерв әлі зақымданбаса, балды қолдануға болатын шығар.

Үй жағдайында остеохондоздың алдын алу жаттығулары

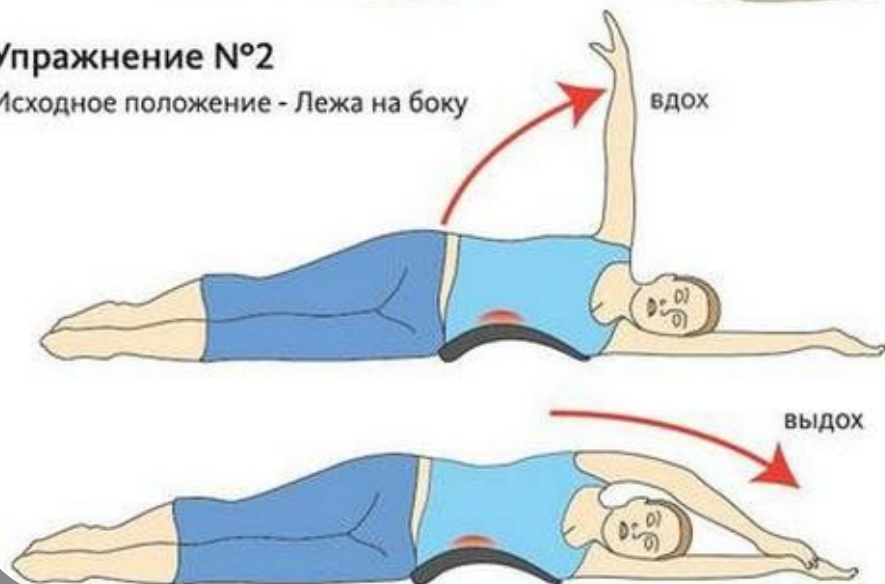
Упражнение №1

Исходное положение - Лежа на спине



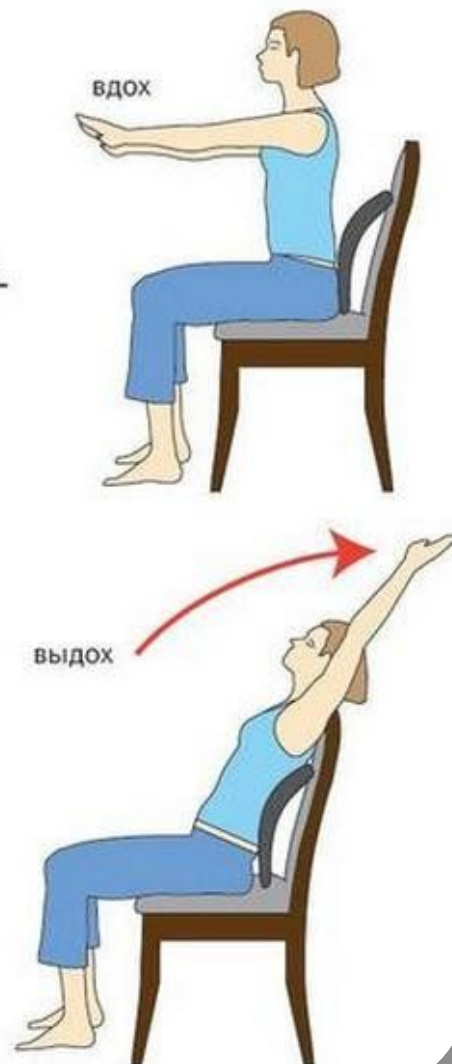
Упражнение №2

Исходное положение - Лежа на боку



Упражнение №3

Исходное положение - Сидя на стуле



Жаттығулар

1. Мойын остеохондрозы кезінде түрлі жаттығулар жасау керек. Ол үшін емдік дене шынықтырумен айналысқан дұрыс. Ол өте ұзақ процесс болса да, жақсы көмектеседі.
2. Бассейнге бару керек. Адам суда түскенде барлық бұлшық еттері босаңсып, өзінің бастапқы күйіне түседі;
3. Табиғатқа жақын болу керек. Бір уақыт жалаң аяқ жүрген дұрыс. Ол табандағы нүктелерге массаж жасаған сияқты әсер етеді. Ауылда өскен балалар неге сирек ауырады? Себебі олар табиғатқа жақын өскен: табиғи таза тамақ ішеді, жалаң аяқ жүгіреді, таза ауада серуендейді. Ондай балаларда невроз өте сирек кездеседі;
4. Аптасына бір рет тауға барып, жату керек. Сол жерде энергия аласың. “Жер-Ана” деп бекер айтпайды ғой. Қаладан шығып, тау самалын сезінгенде шаршау бірден басылады.
5. Дұрыс тамақтанатын адамда остеохондроз болмайды. Ағзаға керекті кальций, форфор, цинк сияқты пайдалы микроэлементтердің бәрі тамақпен беріледі.
6. “Д” дәрумені жеткілікті болуы керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «ГЕРОНТОЛОГИЯ ЖӘНЕ ГЕРИАТРИЯ»
Бекмурзаева Э.Қ., Сейдахметова А.А.,
Ибрагимова Р.Б., Сейдалиева Ф.М., Садыкова Г.
С., Умир依依ева Г.А., Азизова А.А., Абдукаримова
Ж.М., Байдуллаев Б.М., Қорғанбаева Х.Т., оқу
құралы, Шымкент 2012.
2. VARIBAR.KZ