

۱۱۸ درد یا خشکی گردن

درد یا خشکی گردن اغلب نتیجه گرفتگی عضلات است که به علت نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب یا انجام ورزش‌ها یا فعالیت‌های غیرمعمول و شدید ایجاد می‌شود. این علایم موجب احساس ناراحتی می‌شوند اما معمولاً در عرض ۴۸ ساعت بدون نیاز به پیگیری پزشکی بهبود پیدا می‌کنند. در صورت ادامه درد یا خشکی و یا شدیدتر شدن آن، به پزشک خود مراجعه کنید.

شروع

آیا درد شما به دنبال حرکات خشن ایجاد شده است؟

خیر

آیا هیچ یک از نشانه‌های خطر ذکر شده در مستطیل روبرو وجود دارند؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: احتمالاً نوعی آسیب عضلات، رباط‌ها یا تاندون‌های گردن روی داده است. در بیشتر موارد، اقدامات کمک‌کننده برای این مشکلات کافی هستند. تا آنجا که می‌توانید با دراز کشیدن به گردن خود استراحت بدهید تا عضلات گردن مجبور به تحمل وزن سرتان نباشند و همچنین از مسکن‌های بدون نسخه نیز استفاده کنید. در صورتی که علایم در عرض ۲۴ ساعت بهتر نشوند، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً توصیه خواهد کرد که از نوعی گردن بند نگهدارنده نرم استفاده کنید.

اورژانسی! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: ممکن است مننژیت (التهاب پرده‌های احاطه‌کننده مغز در اثر عفونت) علت این علایم باشد.

اقدامات لازم: در صورت شک به مننژیت، شما فوراً در بیمارستان بستری و با آنتی‌بیوتیک درمان خواهید شد. شاید در برخی موارد به مراقبت‌های ویژه (آی.سی.یو) نیاز باشد.

آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

سر درد شدید

تب

• اذیت شدن بر اثر نور شدید

• خواب‌آلودگی یا منگی

• وجود ضایعات پوستی مسطح به

رنگ قرمز تیره که با فشار دادن

محو نمی‌شوند (صفحه ۷۹).

خیر

بله

هشدار!
نشانه‌های خطر: در صورتی که دچار درد گردن هستید یا اخیراً دچار آسیب گردن شده‌اید و پس از آن دچار مشکل در کنترل ادرار یا مدفوع شده‌اید، فوراً آمبولانس درخواست کنید. در موارد نادر ممکن است آسیب نخاع باعث ایجاد این علایم شده باشد.

اورژانسی! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: احتمال دارد که به نخاع شما آسیب رسیده باشد. سعی کنید در طی انتظار برای رسیدن آمبولانس، بی حرکت بمانید.

اقدامات لازم: در بیمارستان معاینه خواهید شد و برای یافتن محل و شدت صدمه، بررسی‌هایی از قبیل عکسبرداری (صفحه ۳۹) و سی‌تی اسکن (صفحه ۴۰) برای شما انجام خواهد شد. در برخی موارد برای ترمیم شکستگی انجام جراحی ضروری خواهد بود.

علت احتمالی: ممکن است به تورتیکولی مبتلا باشید. در این بیماری، عضلات یک سمت گردن منقبض شده، موجب درد و خشکی می‌شوند. این حالت هر چند دردناک است، اما خطرناک نیست.

اقدامات لازم: از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کنید و با درازکشیدن به گردن خود استراحت بدهید تا لازم نباشد، عضلات گردن وزن سرتان را تحمل کنند. معمولاً تورتیکولی در عرض ساعت بدون درمان بهبود پیدا می‌کند. در صورتی که در عرض ۴۸-۲۴ ساعت بهتر نشدید، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً نوعی گردن بند نگهدارنده نرم برای شما تجویز خواهد کرد که باید تا برطرف شدن علایم از آن استفاده کنید.

علت احتمالی: ممکن است یکی از اعصابی که در طول بازو امتداد پیدا می‌کنند، در محل شروع خود از نخاع گردنی دچار فشار یا تحریک شده باشند.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما را معاینه و احتمالاً برایتان بررسی‌هایی مثل عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. وی احتمالاً پیشنهاد خواهد کرد تا از نوعی گردن بند نگهدارنده نرم استفاده کنید. شاید پزشک شما را برای فیزیوتراپی به متخصصین ارجاع دهد.

علت احتمالی: ممکن است علت این مشکلات، اسپوندیلوز گردنی یعنی (آرتروز) استخوان‌ترتیب مهره‌های گردن باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. احتمالاً پزشک برای تأیید تشخیص عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. گردن بندهای نگهدارنده نرم می‌توانند در تسکین درد مؤثر باشند. داروهای مسکن بدون نسخه هم در این موارد می‌توانند به تسکین درد شما کمک کنند.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.