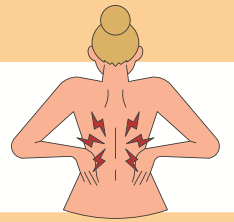


Visame pasaulyje milijonai žmonių patiria stuburo sutrikimus. Nugaros ir kaklo skausmai yra viena didžiausių problemų pasaulyje socialine, psichologine, medicinine ir ekonomine prasme. Pavyzdžiui, apatinės nugaros srities skausmas yra penkta pagal dažnumą priežastis, dėl kurios žmonės kreipiasi į gydytojus. Kaklo ir krūtinės dalies skausmai pasitaiko gerokai rečiau. Apytiksliai vienas milijardas žmonių kenčia nuo stuburo skausmo. Stuburo skausmas yra labiau paplitęs nei vėžys, insultas, širdies ligos, diabetas ir Alzheimerio liga kartu sudėjus.

Nugaros skausmo priežastys



Fizinis pasirengimas. Nugaros skausmas dažniau pasireiškia žmonėms, kurie nėra fiziškai stiprūs. Pavyzdžiui silpni nugaros ir pilvo raumenys gali tinkamai nepalaikyti stuburo.



Su darbu susiję rizikos veiksniai. Darbai, kuriuos atliekant reikia kelti, stumti, traukti ar sukti, gali sužaloti nugarą. Darbas prie stalo taip pat gali turėti įtakos, ypač jei turite blogą laikyseną arba visą dieną sėdite nepatogioje kėdėje.



Svorio padidėjimas. Daug kalorijų ir riebalų turinti mityba kartu su neaktyviu gyvenimo būdu gali sukelti nutukimą. Tai gali sukelti stresą nugarai.



Stresas. Jei nuolat blogai miegate, jaučiate depresiją ar nerimą, tai gali sukelti nugaros raumenų spazmus.



Amžius. Nugaros skausmas dažnėja su amžiumi, ypač sulaukus 45 metų.

Paveldimumas. Genetika vaidina svarbų vaidmenį kai kuriems sutrikimams, sukeliantiems nugaros skausmą.



Gydytojai ir mokslininkai apibūdina nugaros skausmo tipus šiais būdais:

- Ūmus nugaros skausmas atsiranda staiga ir paprastai trunka nuo kelių dienų iki kelių savaičių.
- Poūmis nugaros skausmas gali atsirasti staiga arba laikui bėgant ir trunka nuo 4 iki 12 savaičių.
- Lėtinis nugaros skausmas gali pasireikšti greitai arba lėtai ir trunka ilgiau nei 12 savaičių ir pasireiškia kasdien.



Turėtumėte kreiptis į gydytoją, jei su nugaros skausmu pasireiškia bet kuris iš šių simptomų:

- Tirpimas ir dilgčiojimas.
- Stiprus nugaros skausmas, kuris nepalengvėja vartojant vaistus.
- Nugaros skausmas po kritimo ar traumos.
- Nugaros skausmas kartu su šlapinimosi sutrikimu, svorio kritimu, karščiavimu, silpnumu, skausmu ar tirpimu kojose.

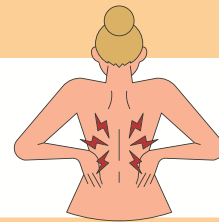


Beveik trečdalį gyvenimo praleidžiame darbe, kur dažniausiai ilgas valandas sėdėdami prie kompiuterio. Apskaičiuota, kad šitaip žmogus per karjerą išbūna iki 65 tūkstančių valandų. Ir tai jau pranoksta netgi miegui skirtą laiką. Ilgas sėdėjimas didina tikimybę, kad prasidės nugaros skausmai, didina įvairių ligų bei mirtingumo riziką.

Tyrimai rodo, kad fizinio aktyvumo trūkumas itin prisideda prie stuburo skausmo ir negalios.



Kaip sumažinti nugaros skausmą:



Masažas. Profesionalus arba lengvas masažas gali padėti atpalaiduoti raumenis.



Šildymas arba šaldymas. Pradžioje naudokite ledo kompresus (jei skausmas yra ūmus), o vėliau – šilumą raumenų atsipalaidavimui.



Tempimo pratimai. Lengvi jogos ar tempimo pratimai gali padėti sumažinti įtampą.



Vaistai nuo skausmo. Paracetamolis ar ibuprofenas gali būti naudojami, jei skausmas labai stiprus, tačiau prieš vartojant pasitarkite su gydytoju.



Ergonomiška darbo vieta. Įsitikinkite, kad jūsų kėdė ir stalas pritaikyti taisyklingai laikysenai.



Pailsėkite. Nedarykite staigių judesių, venkite sunkių fizinių krūvių.

Išlikti fiziškai aktyviems yra esminė jūsų gydymo ir sveikimo dalis ir yra vienintelis geriausias dalykas, kurį galite padaryti dėl savo sveikatos. Specialūs pratimai gali padėti jūsų nugarai ir sumažinti jaučiamą skausmą. Stenkitės palaikyti gerą fizinį pasirengimą – net ir minimali fizinė veikla jūsų nugarai yra geriau nei jokios. Stenkitės, kad ir kiti Jūsų kūno raumenys ir sąnariai būtų stiprūs ir lankstūs. Stenkitės gyventi sveiką gyvenimo būdą.

Literatūra:

<https://nvspl.lt/news/stuburo-skausmas-viena-dazniausiu-problemu-pasaulyje-kaip-jo-isevngti>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/neck-and-back-problems-and-conditions/back-problems/>

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/back-pain>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Petkutė-Damašauskienė el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt

