هۆیەكانی پشت ئێشە:

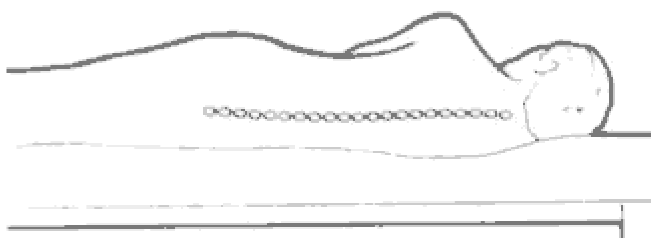
1- نەخۆشییە كانی ئێسك : وەك پووكانەوەی(Osteomalacia) وە خوراندنی ئێسك(Osteoarthritis)،وەرەمی Hyperparathyroidism، نەخۆشی Pagets ، وە نەخۆشی (Renal Osteodystrophy).

2- گرفتە میكانیكییەكان : وەك (تەسكی لە پەتكە دەماردا) ، قەڵەوی ، سكپڕی ، نەخۆشی (Spondylolisthesis).

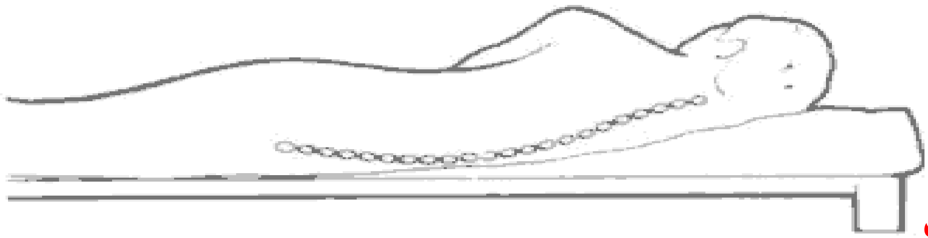
3- ئاووسان (هەوو) : وەك نەخۆشی (Ankylosis Spondylitis)
4- گرفتی شانە نەرمەكان: وەك (Strains , Sprains, Fibromyalia)
5- هۆكارە دەروونییەكان.
6- هۆكارە ترسناكەكان:
A- هەوكردن: وەك هەوكردنی میكرۆبی كرکراگەیی نێوان برِبرِەكانی پشت، سیل ی برِبرِەكانی پشت(Tuberculosis of vertebrae).
B- لووە پیسە: وەك تەشەنە لوو (Tumour Metastases) ، لووی پەتكەدەمار.
C- ئازارە گوێزراوەكان (Referred pain) .

چی بكەین بۆ هێووركردنەوەی دەروونمان؟

¤ خۆخاوكردنەوەو درێژكردن لەسەر ڕاخەرێكی باش لەو كاتەی هەست بەئازارێكی توند دەكەیت.ئەگەر ڕاخەرەكە نەرم بوو ئەوا ئەتوانی پشتەكێك بەكار بێنیت وەك پاڵپشتێكی زیادە .
پێویستە ڕاخەرەكە ووشك بێت نەك نەرم.



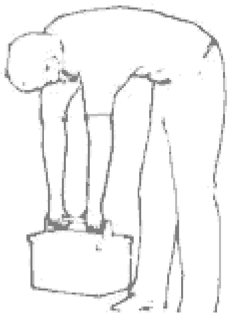
ڕاخەری نموونەی

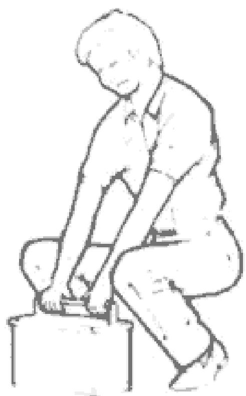


ڕاخەری خراپ

¤ بەكارهێنانی داودەرمانی هێمنكەرەوەی ئازار ، ئەو دەرمانە گوونجاوەی كە پزیشك بۆت دەستنیشان دەكات .
¤ بەكارهێنانی گەرمكەرەوە بۆ شوێنی ئازارەكە بەهۆی كیسەیەك ئاوی گەرم یان بەكارهێنانی ئاوی گەرمی گەرماو.
¤ شێلاندنی ناوچەی ئازارەكە .

ڕێنمایكردن بۆ ئەوەی ئەم ئازارە ڕونەداتەوە:





جموجوڵی ڕاست

جموجوڵی هەڵە

جموجوڵی هەڵە

جموجوڵی ڕاست

¤کێشت دابەزێنە ، ئەگەر کێشت 10% لە کێشی نموونەیی زیاد بوو ئەوا پێوستە کەمی کەیتەوە .

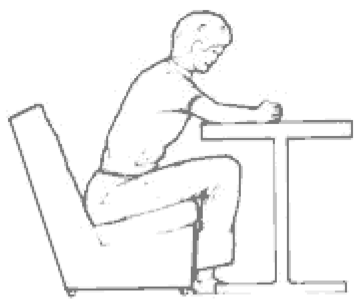
¤ هێشتنەوەی هەلومەرج بۆ لەشێکی سروشتی بەشێوەیەکی گشتی، وە هەستان بە ڕاهێنانی گشتی وەرزشی. وە هەروەها پزیشکەکەت ئەتوانێ هاوکاریت بکات لە بەهێز کردنی ماسوولکەکان کە پاڵپشتن بۆ پشت.

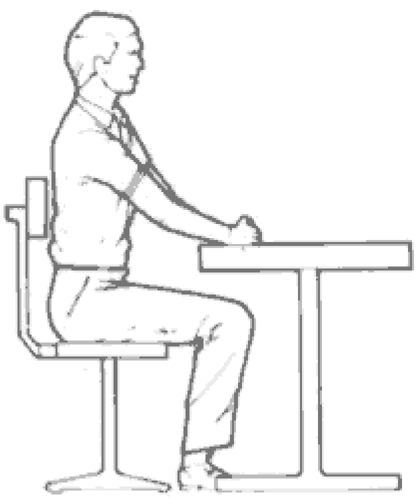
¤ دڵنیابین لەشێوەی ڕاخەرەکەمان کە پێوستە نەرم نەبێت .

¤ ئەبێت ئاگاداربین لەو هەڵسوکەوتانەی کە ناگونجێن لەگەڵ هەلومەرجی کارەکەتدا وە ئە دەوروبەرەی کە تیایدا هەڵسوکەوت دەکەیت .

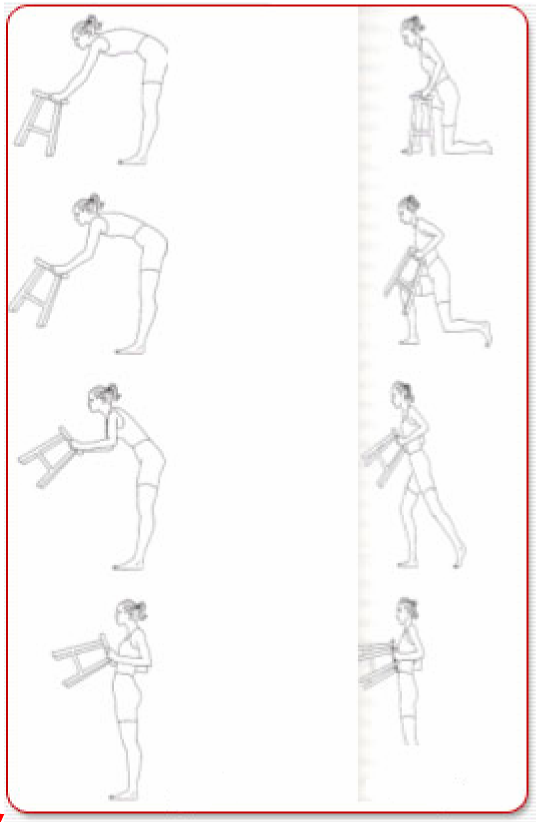
¤ ڕوکردنە پسپۆڕی چارەسەری سروشتییانە.

جموجوڵی هەڵە





جموجوڵی ڕاست



جموجوڵە چەوتەکان

جموجوڵە ڕاستەکان

نیشانەکانی پشت ئێشەی مەترسیدار :

1- پشت ئێشەکە نوێ سەر هەڵبدات .

2- کێش بەرەو کەمی بچێت.
3- دەرکەوتنی گرفتی تر ، وەك (کۆکە) .
4- لە بڕبڕەی پشدا ئازارێکی دیاری کراوت هەبێت .
5- بەرزبوونەوەی تاقیگەیی بۆ (ESR).

لەگەڵ ئەمانەشدا پشت ئێشە لەوانەیە نیشانەی نەخۆشییەکی تر بێت وەك نەخۆشی گورچیلە ، سوتانەوەی تورەکەی زراو یان زگپڕی ، سوتانەوەی ریخۆڵە کوێرە ، ئەنفلۆنزا ....هتد.

لەڕاستیدا نالأندن بەدەست پشت ئێشەوە زۆرترینی ئەو کێشانەیا کە بەبەراورد لە گەڵ ئەندامەکانی دیکەی لەشی مرۆڤدا هەیە، چونکە ڕوبەڕوی هەمووەمان دەبێتەوە لە هەر تەمەنێکدا .

لەکۆتاییدا چارەسەرکردنی سروشتیانە بۆ پشت ئێشە تەواوکەرە بۆ ئەو داودەرمانانەی کەلەلایەن نوژدارەوە بۆ باری پشت ئێشەکە دیاری دەکات .