

# پنج ناراحتی عصبی مشترک

## بین بانوان

## در دوران حاملگی

دکتر همایون مهاجر



### هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم‌میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سوالات خود را به آدرس انجمن IAMA, P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره:

281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر کنایون هاشمی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

lamaTexas@gmail.com

بر اساس مطالعات انجام شده، اغلب زنان باردار در حد فاصل ماه‌های پنجم، ششم و بالاتر، دائماً درد این ناحیه شکایت دارند و به کلینیک مراجعه می‌نمایند.

### دوم - فشار بر عصب سیاتیک:

بطور کلی سه مکانیزم عمده باعث التهاب عصب سیاتیک در دوران بارداری می‌شود. اول، جابجایی مهره‌های ناحیه کمر که باعث فشار بر روی شبکه عصبی در این ناحیه می‌شود.

دوم، سفت و سخت شدن ماهیچه پری فورمیس (Piriformis)

سوم، برآمدگی دیسک ناحیه کمر

بر اساس آمارهای به دست آمده، معمولاً بیشتر زنانی که در دوران بارداری به کلینیک‌های کایروپراکتیک مراجعه می‌کنند، از پنج ناراحتی عصبی بیش از سایر عوامل رنج می‌برند این پنج ناراحتی عبارتند از:

### ۱- بی‌حسی در ناحیه کشاله ران

(Meralgia Paresthetica)

### ۲- فشار بر عصب سیاتیک Sciatic Neuralgia

### ۳- سردردهای دوران بارداری Headaches

### ۴- دردهای ناحیه مع دست

(Carpal tunnel syndrome)

### ۵- فلج شدن عصب ناحیه صورت Bell's Palsy

### نخست - بی‌حسی در ناحیه کشاله ران:

این ناراحتی معمولاً به دلیل فشار بر عصب‌های

سطح جانبی کشاله ران خانم‌های باردار پدید می‌آید. این عصب از زیر ایاف‌های کشاله ران می‌گذرد و در اثر بزرگ شدن و برآمدگی شکم در دوران بارداری به جلو فشار وارد می‌آورد و وارد آمدن این فشار بر روی لیگامان‌های کشاله ران باعث بی‌حسی در آن ناحیه می‌شود. به همین دلیل است که با معاینه مهره‌های پشتی و کمری زنان در این دوران متوجه می‌شویم که بیشترین فشار به مهره شماره ۳ (L۳) ناحیه کمر و برجستگی روی استخوان ران وارد می‌شود که خود موجب درد شدید در همین ناحیه می‌گردد.





ادرار ، از عوامل موثر در بروز این دسته از سردردهای زنان باردار است. بنابراین بهتر است فشار خون بتوان باردار به طور مرتب در دوران بارداری آزمایش شود و حتی به ناحیه قوزک پا و التهاب و ورم این ناحیه نیز توجه گردد.

#### چهارم: سردرد ناحیه مع دست:

کارپال تانل سندرم یا درد در ناحیه مع دست دلایل متعددی دارد از جمله، جابجائی مهره‌های گردن و یا استفاده بی رویه از دست ها. ولی در دوران حاملگی شاید یکی از مهمترین دلایل آن، جمع شدن آب زیاد در بدن باشد که اصطلاحاً Water Retention نامیده می شود.

#### در معاینه اولیه بهتر است مهره های

ناحیه گردن از نظر برآمدگی یا جا به جائی مهره ها بررسی شود. چنانچه درد مع دست ناشی از جمع شدن آب در بدن باشد، معمولاً با پایان دوران حاملگی و وضع حمل، این دردها از بین می رود و جای هیچ گونه نگرانی نیست. البته معاینه استخوان ترقوه، شانه ، آرنج و استخوان های مع دست ضروری است. همچنین استفاده از ویتامین ب ۶ (B6) نیز کمک فراوانی به کاهش درد در مع دست می کند.

#### پنجم - فلج شدن عصب ناحیه صورت:

در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و افزایش مایعات در بدن و یا جا به جائی مهره های گردن بویژه مهره اول گردن و استخوان پس سری (Atlanto - Occipital) و یا جا به جائی مفصل استخوان فک (TMJ) در ناحیه صورت که خود یکی از عوامل فشار بر روی عصب ناحیه صورت و فلج شدن آن است.

باید متذکر شد که تمامی این حالت‌ها بیشتر در دوران بارداری پیش می آید. زیرا همان طور که پیشتر به آن اشاره شد، عصب سیاتیک از زیر یا از وسط ماهیچه پری فورمیس می گذرد و در نتیجه فشار دوران بارداری بر این ناحیه بویژه بر لیگامان های ناحیه کمر و استخوان خاجی، موجب بروز درد در عصب سیاتیک می شود. البته تغییرات و دیگرگونی های هورمونی در این دوران هم می تواند موجب انقباض این ماهیچه شود و در نتیجه عصب سیاتیک را تحریک و ملتهب سازد.

بنابراین با یک معاینه دقیق از باتوان باردار می توان تشخیص داد که فشار بر روی عصب سیاتیک و انقباض عضلانی پری فورمیس ناشی از تغییرات هورمونی است یا برآمدگی و بزرگ شدن شکم و فشار حاصل از آن بر روی مهره کمر.

#### ششم: سردردها:

سردردهای دوران حاملگی نیز یکی دیگر از عواملی است که باعث ناراحتی زنان باردار می شود. مهمترین این سردردها عبارتند از سردردهای اضطرابی تنش ، سردرد در اثر فشار سینوزیت ها و انواع سردردهای میگرنی. همه این عوامل و ده ها عامل دیگر باعث سردردهای دوران بارداری می شود. آنچه که باید در نظر داشت، این که در این دوران بیشترین سردردها در سه ماهه اول حاملگی بروز می کند که بیشتر ناشی از تغییرات هورمونی در این دوران است. معمولاً کاهش انحنای مهره های گردن بر اثر افزایش انحنای ناحیه کمر، و فشار وارده به مهره های ۳، ۴، ۵ و ۶ استخوان ناحیه خاجی و سرانجام حمله تشنجی در زنان حامله ( Pre-Eclampsia ) بر اثر بالا بودن فشار خون و یا وجود آلبومین در

عصب ناحیه صورت زنان دچار تورم می شود. این ناراحتی در بیشتر موارد در سه ماهه سوم حاملگی بروز می کند و معمولاً با مراجعه به کایروپراکتورها و جا انداختن مفصل استخوان فکی در جای خود و یا مهره شماره یک گردن در رابطه با استخوان پس سری، این حالت از بین می رود.

اندرز من به زنان باردار این است که ترس به خود راه ندهند و از این که دچار این گونه ناراحتی ها شوند، واهمه نداشته باشند و بدانند که پس از سپری شدن دوران بارداری بیشتر این ناراحتی ها از بین می رود. باید با این -گونه دردها با روحیه ای مثبت رو در رو شد و قبول کرد که این تغییرات جسمانی، هورمونی، استخوانی و ماهیچه ای زودگذر است و با سپری شدن دوران حاملگی، آنها نیز از میان خواهند رفت و نیز باتوان باید بدانند که با آمدن نوزاد به جهان هستی، در چه ای از زیبایی ها بر روی آنها گشوده خواهد شد.

برگرفته و ترجمه از مجله کایروپراکتیک آمریکا