

# معلومات للمرضى ومقدمي العناية لهم



وزارة الصحة العامة  
Ministry of Public Health  
دولة قطر • State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر  
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

## ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من آلام أسفل الظهر

وزارة الصحة العامة  
صندوق البريد ٤٢  
الدوحة، قطر

clinicalguidelines@moph.gov.qa البريد الإلكتروني :

وزارة الصحة العامة في دولة قطر 2020. جميع حقوق الطبع محفوظة وهذا يشمل كلاً من الوسائط الإلكترونية والمطبوعة من هذه الوثيقة كذلك الأعمال المشتقة بجميع اللغات وفي جميع وسائط التعبير المعروفة الآن أو التي تم تطويرها في وقت لاحق.

تتيح وزارة الصحة العامة المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية وما ينتج عنها من وثائق ومشتقات للاستخدام الشخصي والتعليمي فقط. ولا تجوز وزارة الصحة العامة استخدام هذا المحتوى تجارياً، حيث لا يجوز بأي حال من الأحوال استخدام المحتوى للترويج لأي شركة تجارية أو منتجات أو خدمات طرف ثالث. لا يجوز ترجمة أو نسخ أي من المبادئ الإرشادية، أو المسارات الخاصة بها أو نشرات معلومات المرضى سواء بشكل كامل أو جزء منها بأي شكل من الأشكال دون الحصول على إذن خطي من وزارة الصحة العامة.

للحصول على هذا الإذن يرجى التواصل عن طريق البريد الإلكتروني: [ClinicalGuidelines@moph.gov.qa](mailto:ClinicalGuidelines@moph.gov.qa)

للاستفادة من آخر التحديثات والمصادر الإضافية للمعلومات، توصي وزارة الصحة العامة استخدام

الرابط الإلكتروني إلى وثيقة المبدأ الإرشادي ذو الصلة.

تسمح وزارة الصحة العامة بتوزيع المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية أو نشرات معلومات المرضى ذات الصلة، على أن يتضمن ذلك إشعار حقوق الطبع والنشر أعلاه والاقتراس المناسب.

تاريخ النشر: ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٣

تاريخ المراجعة القادمة: ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٨

## ما هي آلام أسفل الظهر؟

آلام أسفل الظهر هي الأوجاع التي تشعر بها في الجزء السفلي من الظهر. قد تشعر بشد أو وجع أو تيبس في أسفل ظهرك.

تعتبر آلام أسفل الظهر مشكلة شائعة وتؤثر على حوالي 80٪ من الناس في مرحلة ما من حياتهم. في معظم الأحيان لا تكون المشكلة خطيرة، ويكون سبب الألم هو اجهاد على العضلات أو الأربطة.

تبدأ آلام أسفل الظهر لدى معظم الناس بسرعة ثم تخفّ شدتها خلال بضعة أيام أو أسابيع. وتسمى هذه الحالة بآلام أسفل الظهر الحادة. قد يستمر الألم لدى بعض الأشخاص لعدة أسابيع أو شهور أو سنوات، وتسمى في تلك الحال بآلام أسفل الظهر المزمنة.

يمكن أن تصيب آلام أسفل الظهر النساء والرجال، ويمكن أن تصيب أي فئة عمرية بما في ذلك الشباب أو الأشخاص في منتصف العمر أو كبار السن.

### الأعراض الرئيسية لدى معظم الناس هي:

- ألم في أسفل الظهر وقد يكون مفاجئ أو يتطور ببطء.
- عميق أو كالحرق أو كوخزة الإبرة.
- متواصل أو متقطع.
- عدم القدرة على تحريك أسفل الظهر.

### تشمل الأعراض المحتملة الأخرى ما يلي:

- امتداد الألم إلى الساق.
- تيبس الظهر.
- صعوبة في تغيير وضعية الجسم.
- صعوبة في صعود ونزول الدرج.
- الألم عند المشي.
- شد أو تشنجات أو ضعف عضلات الظهر أو الحوض أو الساقين.

معظم حالات آلام أسفل الظهر ليست بسبب مشكلة خطيرة، ويتم عادةً علاجها بأدوية تخفيف الآلام. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من ألم شديد يزداد سوءاً، فعليك مراجعة الطبيب على الفور.

## نصيحة مهمة:

يجب أن تبقى نشيطاً قدر الإمكان، لأن الراحة لفترات طويلة قد تزيد الألم سوءاً.

## ما الذي يسبب آلام أسفل الظهر؟

في معظم الحالات، يكون سبب آلام الظهر غير واضح. ولكن هناك عدة عوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر. تشمل هذه العوامل:

- التقدم في السن.
- الجنس. النساء أكثر عرضة للإصابة بآلام أسفل الظهر من الرجال.
- السمنة. الأشخاص الذين يعانون من السمنة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بآلام أسفل الظهر.
- نوع الوظيفة. بعض الوظائف تتطلب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، ورفع الأشياء الثقيلة أو رفعها بطريقة خاطئة.
- الإصابات. إصابات المفصل المتكررة أو إصابات الظهر الشديدة.
- التدخين.
- الحمل عند النساء.
- بعض المشاكل الطبية، مثل التهاب المفاصل.
- المشاكل العاطفية مثل التوتر أو الاكتئاب.

## متى يجب زيارة الطبيب؟

- يجب أن تزور الطبيب إذا: ازدادت الأعراض لديك سوءاً واستمرت لأكثر من بضعة أسابيع.
- أصبحت الأعراض تؤثر على قدرتك على القيام بالأعمال اليومية.

- قم بزيارة الطبيب على الفور إذا شعرت بأي من الأعراض التالية: صعوبة التبول.
- تنميل في محيط الأعضاء التناسلية أو منطقة الظهر.
- فقدان السيطرة على التحكم في البول أو البراز.
- خدر حول الأعضاء التناسلية.
- التنميل في القدمين أو تغير أو فقدان الإحساس بالقدمين.
- فقدان الوزن أو ارتفاع الحرارة أو الشعور بالتعب، دون وجود سبب واضح.

## ماذا سيفعل طبيبك؟

سيسألك الطبيب أسئلة محدّدة ويجري لك فحصاً بدنياً.

لن تحتاج لإجراء صورة إن لم يكن الألم ناتج عن حالة كامنة خطيرة.

إذا كانت الأعراض والعلامات تشير إلى سبب كامن، فقد يطلب منك طبيبك إجراء بعض الفحوصات كالتصوير الطبي وفحوصات الدم لتأكيد التشخيص أو قد يحيلك إلى أخصائي لتلقي العلاج.

لا يمكن تحديد السبب الدقيق للألم لدى معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر. لذا يسمي الأطباء هذا النوع من ألم الظهر، ألم أسفل الظهر غير المحدد.



تعتبر آلام أسفل الظهر سبباً رئيسياً للقلق والعجز والغياب عن العمل، ويعاني حوالي 60٪ من الناس في قطر من آلام أسفل الظهر.

## كيف تعالج آلام أسفل الظهر؟

العلاجات الأكثر فائدة لمعظم المصابين بآلام أسفل الظهر هي:

- البقاء نشطاً قدر الإمكان.
- ممارسة تمارين رياضية محددة.
- تغيير نمط الحياة.
- تناول الأدوية المسكنة للألم.

بعض الناس قد يحتاجون للمزيد من العلاج، وقد يشمل ذلك واحد أو أكثر من العلاجات التالية:

- العلاج الطبيعي. قد يحيلك طبيبك لأخصائي العلاج الطبيعي والذي سيعلمك تمارين محددة للمساعدة في تخفيف الألم.

- العلاجات اليدوية مثل معالجة مفاصل ظهرك وتحريكها. يمكن أن يساعد ذلك، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، في تخفيف آلام الظهر.

- الأدوية. إذا كانت أدوية تخفيف الألم العادية مثل المسكنات والحبوب المضادة للالتهابات لا تكفي لتخفيف الألم، فقد يقترح طبيبك بعض العلاجات الإضافية.

- الحقن. تستخدم الحقن لآلام الظهر الشديدة أو إذا كانت العلاجات المعتادة مثل العلاج الطبيعي وأدوية تسكين الألم لا تكفي. تحتوي هذه الحقن عادةً على الستيرويدات ويمكن حقنها في مفاصل الظهر.

- الجراحة. يكون هذا الخيار عادةً مخصصاً للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر الشديدة والذين لا يستجيبون للعلاجات الطبية. قد تحتاج لعملية جراحية عاجلة إذا فقدت السيطرة على التحكم في الإخراج (البول والبراز) أو استخدام ساقيك، ولكن هذا نادر للغاية.

## المتابعة

يجب عليك مراجعة الطبيب بانتظام كي يستطيع مراقبة الأعراض التي تعاني منها ومراجعة أدويةك.

اسأل طبيبك عن الآثار الجانبية المحتملة للأدوية الموصوفة لك وما إذا كان عليك تجنب القيام بأنشطة معينة.



## ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة نفسك على التحسن؟

- مارس الرياضة بانتظام. ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الصعوبة بانتظام، لمدة 10-15 دقيقة على الأقل في الأسبوع، وتمرين تقوية يوميين في الأسبوع ستساهم في بناء قوة عضلاتك.

- استمر في ممارسة أنشطتك البدنية اليومية. لا تبقى في السرير. تحرك قدر الإمكان، لأن الحركة ستساعد على التحسن بسرعة أكبر.

- تجنب وضعيات الجسم الثابتة مثل الجلوس والوقوف لفترات طويلة أو تكرار الحركات بشكل مفرط.

- ارفع الأغراض بشكل صحيح. ارفع الأشياء على مسافة قريبة من جسمك واثني ركبتيك بدلاً من ظهرك. تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

- اتبع تعليمات الطبيب عند تناول مسكنات الألم. يمكنك استخدام المسكنات لفترة قصيرة تصل إلى أسبوع تقريباً. راجع طبيبك إذا لم تتحسن حالتك بعد هذه المدة.

- راجع أسلوب حياتك. مثل تغيير النمط الغذائي وعمل التمارين المحببة بشكل منتظم واستخدام اساليب تخفيف الضغط النفسي وتجنب الوضعيات الثابتة والمتكررة والتي تجهد الظهر.

- تدابير أخرى. يمكن أن يساعد استخدام الكمادات الساخنة في التخفيف من الألم والتهيب. ولكن، يجب حماية بشرتك من الاحتكاك المباشر بالحرارة أو الثلج لتجنب حروق أو تهيج البشرة.



## نصيحة مهمة:

يمكن لبعض أدوية تخفيف الألم أن تؤدي الكلى إذا تم تناولها لفترة طويلة جداً. اسأل الصيدلي أو الطبيب عن الأدوية التي تتناولها وإلى متى يمكنك الاستمرار بتناولها.

## معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن آلام أسفل الظهر من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: علاج آلام الظهر لدى البالغين الذي نشرته وزارة الصحة العامة.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)