

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ

Махамматова Сохибахон Хасанбоевна

ассистент кафедры медицинской химии,

Андижанского государственного медицинского института

Аннотация: В данной статье рассмотрены характеристики и основные причины возникновения межпозвоночной грыжи как одного из наиболее распространённых заболеваний позвоночника. Описаны анатомо-физиологические особенности межпозвоночных дисков, механизмы развития дегенеративных изменений, клинические проявления заболевания в зависимости от локализации грыжи. Особое внимание уделено факторам риска, таким как малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, наследственная предрасположенность, вредные привычки и профессиональные нагрузки. Подчёркнута важность ранней диагностики и своевременного консервативного лечения с целью предупреждения хирургического вмешательства.

Калим сўзлар: межпозвоночная грыжа, позвоночник, межпозвоночный диск, остеохондроз, факторы риска, боли в спине, дегенеративные изменения, консервативное лечение.

Abstract: This article examines the characteristics and primary causes of intervertebral disc herniation, one of the most common spinal disorders. It describes the anatomical and physiological characteristics of intervertebral discs, the mechanisms of degenerative changes, and the clinical manifestations of the disease depending on the location of the herniation. Particular attention is paid to risk factors such as a sedentary lifestyle, excess weight, hereditary predisposition, unhealthy habits, and occupational stress. The importance of early diagnosis and timely conservative treatment to prevent surgical intervention is emphasized.

Keywords: intervertebral disc herniation, spine, intervertebral disc, osteochondrosis, risk factors, back pain, degenerative changes, conservative treatment.

ВВЕДЕНИЕ

Межпозвоночные грыжи с каждым годом диагностируются все у большего числа людей. Их возникновению предшествует остеохондроз, сколиоз,

неправильное питание, ожирение, малоподвижный образ жизни или, наоборот, регулярная тяжелая работа.

Существует множество факторов, провоцирующих выпирание межпозвоночного диска, но результат один – больные страдают от дискомфорта разной степени интенсивности и скованности движений.

Страшась хирургического вмешательства, люди затягивают с визитом к врачу и обращаются за медицинской помощью, когда боли становятся невыносимыми. В подобных случаях, действительно, удаление образования возможно только оперативным путем. Но на ранних стадиях весьма успешно лечение грыжи без операции.

Основная часть. Позвоночник – важнейшая часть опорно-двигательного аппарата. Ежедневно он испытывает сильные нагрузки, а его амортизаторы – межпозвоночные диски, постепенно истираются.

Уже с 25 лет в них начинают происходить дегенеративные изменения, интенсивность которых усиливается с течением лет. Постепенно фиброзное кольцо диска разрушается и в месте наибольшего истончения формируется выпячивание. Чаще всего оно обнаруживается в поясничном и шейном отделе.

Поскольку на грудной отдел позвоночника приходится минимальная нагрузка, он страдает редко. На ранних стадиях это проявляется: - дискомфортом в спине или шее, возникающим или усиливающимся при движении; онемением конечностей; -нарушением подвижности; -острыми болями при резком движении; -головными болями; -снижением остроты зрения и слуха.

Характер клинической картины заболевания зависит от расположения грыжи. При ее локализации в поясничном отделе в большей степени страдают ноги и органы малого таза. Если же выпячивание формируется в шейном отделе, типичными признаками считают головные боли, нарушение зрения и дискомфорт в руках.

Обращаться к врачу необходимо при появлении первых же симптомов. Именно в таком случае методы лечения грыжи позвоночника без операции оказываются эффективными.

Как уже говорилось, многие факторы способствуют ускорению протекания дистрофических процессов. Поэтому очень важно, прежде чем начинать лечение грыжи позвоночника без операции, обнаружить их. Направленное воздействие на причины развития заболевания существенно повышает шансы избежать хирургического вмешательства, и остановить рост образования на ранних стадиях.

Грыжа межпозвоночного диска поясничного отдела является одним из наиболее распространенных клинических диагнозов, наблюдаемых в спинальной практике.

Основная функция диска – защитно-амортизационная, они не позволяют позвонкам тереться друг о друга и разрушаться при движении и физических нагрузках.

У взрослого человека питание тканей диска позвоночника происходит осмотически, за счет питательных веществ, содержащихся в межклеточном пространстве. Кровеносные сосуды диски не питают, но они питают окружающие мягкие ткани, в том числе мышцы, при сокращении которых происходит образование питающей диски жидкости.

Грыжа межпозвоночного диска – это заболевание, при котором разрушается диск между отдельными позвонками, и находящееся внутри него упругое пульпозное ядро выпирает назад или в сторону, сдавливая корешки спинномозговых нервов или спинной мозг.

Структура диска после травмы может разрушиться сразу, но так бывает редко. Чаще разрушение происходит постепенно, в том числе и после полученной травмы. Болеют чаще лица молодого и среднего возраста. Код по международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) - M51.

Определение причины заболевания очень важно. Основные причины развития грыжи: Наследственная предрасположенность. Если у ближайших родственников в молодом и среднем возрасте была грыжа диска, то вы в зоне риска.

Предрасполагающие факторы:

1. тяжелые физические нагрузки; в группе риска грузчики и спортсмены;
2. малоподвижный образ жизни, приводящий к нарушению питания дисков позвоночника и атрофии (уменьшению в объеме) мышц, поддерживающих позвоночник;
2. лишний вес – повышенная нагрузка на позвоночник;
3. вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем) – нарушается кровообращение в области позвоночного столба;
4. длительное нахождение за рулем – тряска отрицательно сказывается на состоянии позвоночника; в зоне риска водители;
5. длительное нахождение в положении стоя или сидя с наклоненной головой; к этой группе относятся люди определенных профессий: офисные работники, повара, парикмахеры.

6. Последствия перенесенных травм позвоночника, давших толчок процессу разрушения диска.

7. Любые заболевания позвоночника, приводящие к постепенному разрушению дисков; в основном это остеохондроз.

Межпозвонковый (межпозвоночный) диск в норме располагается строго между телами двух смежных позвонков. Когда он выходит за пределы этого пространства, говорят о межпозвоночной грыже.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, межпозвоночная грыжа является многофакторным заболеванием, развитие которого обусловлено как возрастными изменениями, так и воздействием неблагоприятных внешних и внутренних факторов. Ранняя диагностика, своевременное обращение к врачу и комплексный подход к лечению позволяют замедлить прогрессирование патологического процесса и сохранить качество жизни пациентов. Особое значение имеет профилактика заболевания, направленная на коррекцию образа жизни, снижение нагрузки на позвоночник и укрепление мышечного корсета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. I.R.Asqarov, S.T.Islomova Treatment of intervertebral disc herniation in modern medicine. // Journal of Chemistry of Goods and Traditional Medicine. Volume 1, Issue 4, 2022.89-99-р.
2. Бубновский, С.М. Природа разумного тела, или Как избавиться от остеохондроза / С.М.Бубновский. – Москва: ДПК, 1997. - 72 с.
3. Бюлер, М. Лечение триггерных точек теоретические аспекты и примеры из практических / М.Бюлер, Х.Шайдхауэр // Журнал ЛФК и массажа №3 (6). - 2005.- С. 33- 45.
4. Долженков, А.В. Здоровье вашего позвоночника / А.В.Долженков. – Санкт-Петербург: Питер,- 2002.- 192 с.