# Остеохондроз нинди авырулар китереп чыгарырга мөмкин?

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәк тә, төп авырлык умыртка баганасына төшә. Кемдер көне буе компьютер каршында эшләргә мәҗбүр, балаларга мәктәптә озак вакыт парта артында утырырга кирәк, физик эш башкаручыларга еш кына авыр йөк күтәрергә туры килә.

Остеохондроз белән халыкның 80%ы авырый. Һәм аларның яртысыннан күбесе үзенең чирле икәнлекләрен сизми. Борынгы кытайлар: «Барлык авыртулар да умыртка баганасыннан килә», дигәннәр. Умыртка баганасы берсе өстенә берсе дискалар ярдәмендә тоташкан 34 данә умырткадан тора. Умыртка баганасы кеше организмында ике бик мөһим функцияне үти. Беренчесе - таяну-хәрәкәт. Икенчесе - саклану, ул арка миен механик зарарланудан саклый. Ә арка миеннән башка скелет һәм мускул системасының һәм тормыш өчен кирәкле башка органнарның эшчәнлеге мөмкин түгел. Шуңа да умырткаларның һәм умыртка ара дискаларның күченүе авыр нәтиҗәләргә китерергә мөмкин.

Барысы да умыртка баганасының нинди өлеше һәм кайсы умыртканың зарарлануына бәйле. Әйтик, умырткалыкның муен өлешенең беренче умырткасы баштагы кан әйләнеше, баш тиресе, баш мие, эчке һәм урта колак, нерв системасы белән бәйләнештә тора. Әлеге умыртканың аз гына күченүе дә баш әйләнүе, баш авырту, мигрень, нервлану, йокысызлык, даими томау төшү, баш сөяге эче басымы күтәрелү, хәтер югалу, хәлсезлек барлыкка килүгә сәбәп була ала.

Шулай итеп умырткалыктагы 34 умыртканың һәркайсы организмның аерым бер органы белән тоташкан һәм аларның күченүе күп төрле авырулар башлануга китерә. Ә кайсы умыртканың урыныннан күчүен тәҗрибәле табиблар, массаж ясаучылар яисә мануаль терапевтлар билгели ала.

Умыртканың муен өлешендәге сөяге чыккан булса, кешенең башы авырта, әйләнә. Шулай ук мигрень, сулыш алу авыраю, кан басымы күтәрелү дә күзәтелергә мөмкин. Авырту кулларга да китә, бармаклар ойый башлый. Бу әле умыртканың муен өлешендәге тайпылышлардан гына килеп чыккан авырулар.

Яшь зурая барган саен умыртка сөякләре урыныннан күчә. Нәтиҗәдә баш миен тукландыручы тамырлар кысыла. Ул кислородны азрак ала башлый. Баш мие йөрәккә ешрак, катырак эшләргә боерык бирә. Басым көчәя. Шуның белән бергә башка килүче кан йөреше да арта. Йөрәк хәлсез икән, баш мие кан тамырларына кысылырга куша. Шуңа да кан басымы югары булган кешеләрнең еш кына аяклары салкын була.

Әгәр иң нечкә кан тамырлары тыңламаса, баш мие бөерләргә һөҗүм итә. Басымны тотып торыр өчен, ул аларны организмнан су чыгартудан тыя. Баш миенә кислород начар килсә, канның составы үзгәрә, глюкоза күләме арта. Бу аңлашыла да. Баш миенә кайдандыр туклану алырга кирәк бит! Инде бар көчләр сарыф ителгәч, кешегә инсульт була.

Остеохондроз авыруы стресс кичерү һәм төрле травмаларга бәйле. Теләсә нинди кичерешләр муендагы мускулларга йогынты ясый. Авыр хәлләрдән сакланыр өчен, каз кебек, башыбызны җилкәгә яшерәсе килә. Нәтиҗәдә муен һәм күкрәк өлешләре мускуллары кысыла. Кан йөреше бозыла, умырткалык арасындагы дисклар көчсезләнә һәм алар тамырларны кыса. УЗИ аппараты аша артерияләрнең кайда һәм ничек кысылулары күренә. Авыруга китерүнең төп сәбәпчесе - атлант дип аталган,муендагы беренче умыртка. Нәкъ менә бу умыртка баш сөяген төрле якка боруда катнаша. Кеше олыгайган саен ул какшый башлый. Кан басымыннан интегүчеләрнең 70%ы гел бер зар белән килә: "Үземне бик начар хис итеп уянам, иртәнге сәгать 5 тән үк кан басымым күтәрелгән була", - ди алар. Урыннарыннан торып йөри башлагач, хәлләре җиңеләя. Эш шунда ки, кеше йоклаган вакытта, бигрәк тә биек мендәргә ятса, атлант урыныннан күчә һәм тамырларны кыса. Кеше аягында йөри башлагач, хәле азрак яхшыра. Әмма кайвакыт атлант умырткасы кеше торып басканнан соң да, үз урынына кайтмаска мөмкин. Ул чакта кешенең кинәт кенә кан басымы күтәрелә яки башына кан сава.

мыртка баганасы авырткан очракта, кеше үз-үзенә төгәл диагноз куя алмый. Шуңа да аркада авырту сизсәгез, әгәр дә ул авыр күтәрүдән, салкын тиюдән сакланып та ике атна дәвамында бетми икән, кичекмәстән үзегезнең участок табибына барырга кирәк. Ул сезгә махсус белгечләргә - невролог, вертебролог, травмотолог, нейрохирургта тикшеренергә юллама бирер. Магнит-резонанс яки рентген тамографиясе үтәргә дә туры килүе мөмкин. Авыртуның сәбәбе ачыкланмый торып аны дәвалап булмый.

Остеохондроз”, “умыртка сөяге дискы бүсере” дигән диагноз белән очрашырга теләмәсәгез, профилактик чаралар күрегез. Начар хисләргә, борчуларга бирелмәскә тырышыгыз, дөрес тукланырга өйрәнегез (күбрәк яшелчә, җиләк-җимеш ашагыз, йоклар алдыннан, киресенчә, өстәл янына килмәгез), режим саклагыз, көненә 1-2 мәртәбә гимнастика ясагыз, авыр әйберләрне дөрес күтәрегез. Хәзерге вакытта модага кергән йога да организмга бары уңай йогынты ясый.