

## فحوصات التصوير الشعاعي لآلام أسفل الظهر: متى تحتاج إليها - ومتى لا تكون بحاجة إليها



آلام الظهر قد تكون مؤلمة للغاية. لذلك قد يبدو لك أن إجراء فحص الأشعة السينية أو المقطعية أو الرنين المغناطيسي لاكتشاف سببها سيكون فكرة جيدة.

لكن ذلك ليس هو الحال عادةً، على الأقل في البداية. وإليك السبب:

### هذه الفحوصات لن تساعدك على التحسن بشكل أسرع.

يشعر معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر بتحسن في غضون شهر تقريباً سواء قاموا بإجراء أحد فحوصات الأشعة من عدمه. وفي الواقع، قد تؤدي هذه الفحوصات إلى إجراءات إضافية تُعقد عملية الشفاء. على سبيل المثال، في إحدى الدراسات الكبيرة التي أجريت على أشخاص يُعانون من آلام الظهر، وُجد أن أولئك الذين خضعوا لفحوصات التصوير الشعاعي بعد فترة وجيزة من شكواهم للأعراض لم يشعروا بتحسن بقدر أفضل، بل أحياناً أسوأ، من الأشخاص الذين اتبعوا خطوات بسيطة لعلاج الألم مثل المعالجة الحرارية الموضعية، ومداومة النشاط، وتناول مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية (OTC). وفي دراسة أخرى، وُجد أن الذين يُعانون من آلام الظهر الذين أجروا فحص الرنين المغناطيسي في الشهر الأول كانوا أكثر عرضة بمقدار ثمانية أضعاف للخضوع للجراحة، لكنهم لم يتعافوا بشكل أسرع.

### متى يكون إجراء فحوصات التصوير الشعاعي منطقيًا؟

قد يكون من الصائب إجراء أحد فحوصات التصوير الشعاعي على الفور إذا ظهرت لديك علامات على تلف الأعصاب الحاد أو المتفاقم، أو مشكلة خطيرة كآمنة مثل السرطان أو العدوى الشوكية. "العلامات التحذيرية" التي قد تُنبئ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لضرورة إجراء فحوصات التصوير الشعاعي هي:

- تاريخ من الإصابة بالسرطان.
- فقدان الوزن مجهول السبب.
- الحمى.
- الإصابة بعدوى حديثة.
- فقدان التحكم في الأمعاء (التبرز) أو المثانة (التبول).
- ردود فعل غير طبيعية، أو فقدان القوة العضلية أو انعدام الحس في الساقين.

إذا لم يظهر أي من هذه الأعراض الإضافية، فربما لن تكون بحاجة لإجراء أي من فحوصات التصوير الشعاعي لعدة أسابيع على الأقل بعد بدء آلام الظهر، وعلى الأقل عندما تقوم بتجربة تدابير الرعاية الذاتية الموضحة في هذا الكتيب.

### كما أن هذه الفحوصات قد تكون لها مخاطر أيضًا.

فالأشعة السينية والمقطعية تُعرضك للإشعاع، مما قد يزيد من خطر إصابتك بالسرطان. ورغم أن الأشعة السينية على الظهر تبعث كمية أقل من الإشعاع، إلا أنها لا تزال كمية أكبر بنحو 75 مرة من تلك المنبعثة من الأشعة السينية على الصدر. وهذا الأمر مُثير للقلق بشكل خاص للرجال والنساء في سن الإنجاب، لأن الأشعة السينية والمقطعية على أسفل الظهر قد تُعرض الخصيتين والمبيضين للإشعاع. علاوة على ذلك، غالباً ما تكشف الفحوصات عن تشوهات في العمود الفقري قد تكون لا علاقة لها بالألم تماماً. وهذه النتائج قد تُسبب قلقاً لا داعي له وتؤدي لفحوصات وإجراءات مُتتابعة غير ضرورية مثل الحُقن أو حتى الجراحة في بعض الأحيان.

## كيف يُمكنك علاج آلام أسفل الظهر؟

يُمكنك استشارة مقدم الرعاية الصحية حول أفضل السبل لعلاج آلام أسفل الظهر. يُصاب معظم الناس بالآلام في الظهر قد يستمر لديهم لأسابيع قليلة، وقد تُساعد هذه الخطوات البسيطة:

داوم على ممارسة الأنشطة. فالاستلقاء في الفراش لأكثر من يوم واحد أو نحو ذلك قد يُصعبك بتبيس وضعف واكتئاب، ويُبطئ من شفائك.

استخدم وسائل المُعالجة الحرارية. يُمكن إرخاء العضلات عن طريق الوسادة الحرارية، البطانية الكهربائية، أو الاستحمام تحت الدش أو في البانيو بماء دافئ.

يُمكنك النظر في تناول الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية. تشمل الخيارات الحيدة مُسكنات الألم مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) والأدوية الجنيصة) أو مضادات الالتهابات مثل إيبوبروفين (Advil®) والأدوية الجنيصة) ونابروكسين (Aleve®) والأدوية الجنيصة).

نم في وضعية مريحة. فقد يُساعدك الاستلقاء على جانبك مع وضع وسادة بين ركبتيك أو الاستلقاء على ظهرك مع وضع وسادات أسفل ركبتيك.

استشر مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إذا لم تتحسن الأعراض بعد بضعة أيام، ينبغي عليك التوجه لمُقدم الرعاية الصحية للتأكد أن الألم ليس نابغاً من مشكلة صحية كامنة خطيرة.

## نُبذة عن Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada هي حملة وطنية تهدف إلى الحد من الاختبارات والعلاجات غير الضرورية في مجال الرعاية الصحية. ومن وظائفها المهمة مُساعدة الأطباء والمرضى على المشاركة في مناقشات تهدف إلى اتخاذ الخيارات الذكية والفعالة للرعاية الصحية.

### كيف تم إنشاء هذا الكتيب؟

هذا الكتيب مأخوذ عن كتيب مماثل تم استخدامه في حملة Choosing Wisely الأمريكية، التي نظمتها ABIM Foundation، وقد تم تعديله بتصريح مسبق ليكون مُلائماً للمواطنين الكنديين. المراجعون الكنديون لهذا الكتيب هم الجمعية الكندية لإخصائِي الأشعة (Canadian Association of Radiologists) والكلية الكندية لأطباء الأسرة (College of Family Physicians of Canada).

هذا الكتيب مُوجه إليك لتستفيد منه قبل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو لا يحل بديلاً بأي حال عن المشورة الطبية والعلاج. استخدم هذا الكتيب على مسؤوليتك الخاصة.