

Serwikoalgiýa, köplenç boýnuň agyrysy diýip tanalýan ýagdaý, oňurga süňküniň boýny böleginde ýüze çykýan keseldir. Ol köplenç myşsa dartgynlygyndan, nädogry duruştan ýa-da şikesden döreyär we agyrynyň derejesi ýeňil näsazlykdan başlanyp, güýçli agyrylara çenli üýtgäp biler. Uzak wagtlap bir ýagdaýda oturýan (meselem, iş stolunda işleýän) adamlar bu ýagdaýlara has ýykgyň edýärler. Stress hem myşsa dartgynlygy döredip, cervicalgiýanyň agyrlaşmagyna sebäp bolup biler.

Serwikoalgiýanyň alamatlary boýnuň agyrmagy, ýerli dartgynlyk we kähalatlarda eginlere ýa-da elleriň içine geýän agyry bilen häsiýetlendirilýär. Has agyr ýagdaýlarda hassalar ysmazlyk ýa-da çişginlik ýaly duýgulary başdan geçirip bilerler. Diagnostika köplenç fiziki barlag, rentgen ýa-da MRI ýaly suratlandyрма barlaglary bilen ýerine ýetirilýär we sebäbi myşsa dartgynlygy ýa-da oňurganyň gurluşy bilen baglanyşykly bolup biler.

Serwikoalgiýany dolandyrmak köplenç dürli usullaryň utgaşmasyndan ybaratdyr. Dync almak, gyzyň ýa-da sowuk kompresler, şeýle hem aňsat elýeterli agyry ýatyran serişdeler ýeňil ýagdaýlarda tiz kömek edip biler. Fiziki maşklar we boýnuň myşsalaryny güýçlendirmek dikeldiş we gaýtadan döremegiň önüni almak üçin möhüm bolup durýar. Uzak dowam edýän ýa-da agyr ýagdaýlarda kortikosteroid sanjymalary ýa-da operasiýa ýaly lukmançylyk çäreleri zerur bolup biler.

Serwikoalgiýanyň töwekgelçiligini azaltmak üçin dogry duruşy we ergonomiki iş ýerlerini üpjün etmek zerurdyr. Yzygiderli maşk etmek, esasanam boýnuň çeýeligini ýokarlandyran maşklar dartgynlygy ep-esli azaltmaga kömek eder. Stressi dolandyrmak üçin düşünjelilik we rahatlaýyş maşklary hem boýnuň saglygyny gowulandyrmaga we durmuş hilini ýokarlandyrmaga goşant goşar.

Maýa BERDIÝEWA

**Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk
uniwersitetiniň Nerw keselleri we neýrohrurgiýa
kafedrasynyň assistenti**