

Torokoalgiýa, köplenç göwsüň agyrysy diýip tanalýan ýagdaý, bedeniň döş böleginde peýda bolýan näsazlyk ýa-da agyry bilen häsiýetlendirilýär. Bu ýagdaý ýeňilden güýçli agyrylara çenli üýtgäp biler we myşsa-süýşme meseleleri, nerw gyjyndyrylyşy ýa-da beýleki saglyk meseleleri bilen baglanyşykly bolup biler. Köplenç howply bolmasa-da, torokoalgiýahas çynlakaý saglyk meseleleriniň alamaty bolup biljekligi sebäpli ünsden düşürilmelidir.

Torokoalgiýa, köplenç döş myşsalarynyň dartgynlylygy, nädogry duruş ýa-da ýokarky bedeni aşa ulanmak netijesinde döreýär. Mundan başga-da, aralyk nerw agyrysy (gapyrgalaryň arasyndaky nerw agyrysy), dem alyş ýokaşma ýa-da kostoçondritis ýaly ýagdaýlar (gapyrgalary döş süňkü bilen baglaýan çanaklaryň sowuklamasy) ýaly sebäpler bolup biler. Alamatlar adatça ýiti, ýerli agyry, gysyş ýa-da döş böleginde näsazlyk görnüşinde ýüze çykýar we kähalatda hereketde ýa-da dem alşyň üýtgemegi bilen agyrlaşýar.

Torokoalgiýanyň netijeli diagnozy esasy sebäbi kesgitlemek üçin möhümdir. Saglyk hünärmenleri fiziki barlag, suratlandyрма barlaglary ýa-da gan barlaglaryny geçirip, ýürek ýa-da öýken bilen baglanyşykly meseleleri aradan aýyrmak üçin hereket edýär. Bejergi usullary sebäbine görä üýtgäp biler, emma köplenç dynç, agyry azaltmak üçin serişdeler, fiziki terapiýa ýa-da antiinflamatuwar dermanlar we nerw agyryny dolandyrmak çärelerini öz içine alýar.

Torokoalgiýanyň önüni almak üçin sagdyn durmuş endiklerini kabul etmek möhümdir. Döş we arka myşsalaryny güýçlendirmek üçin yzygiderli maşk, dogry duruş saklamak we rahatlama usullaryny ulanmak göwsüň agyry töwekgelçiligini azaltmaga kömek eder. Döş bölegine aşa agram salýan işlerden gaça durmak we dowamly agyrylar üçin wagtynda lukmançylyk kömegini almak döş saglygyny saklamaga möhüm ädimdir.

Gurbangözel ÇARYÝEWA

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