



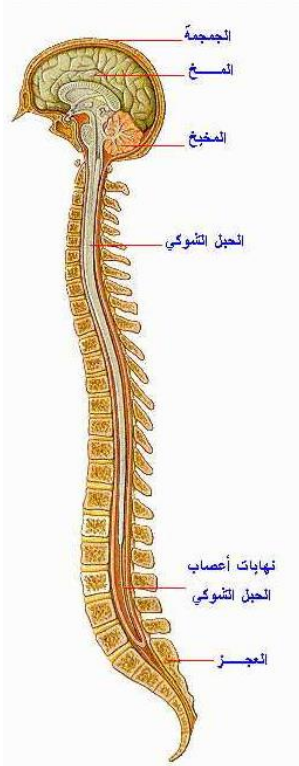
مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



كيف تحمي نفسك ومن تحب من إصابات الحبل الشوكي

Preventing Spinal Cord Injuries

يتعرّض آلاف الناس لإصابات الحبل الشوكي سنوياً، ويعود السبب الرئيسي لذلك إلى حوادث السيارات أو السقوط، مما يجعل أكثر من مليون شخصاً حول العالم حالياً يعيشون بشلل دائم في الذراعين، أو الساقين، أو كليهما بسبب إصابات الحبل الشوكي.



ما هو الحبل الشوكي؟

الحبل الشوكي هو الرابط الرئيسي بين الدماغ وبقية الجسم؛ يمتد داخل القناة الشوكية عبر الفقرات من الدماغ حتى الجزء العلوي من العجز وتبلغ سماكته حوالي الإصبع تقريباً وطوله حوالي ٥٠ سنتيمتراً.

تخرج من جانبي الحبل الشوكي خيوط رقيقة هي جذور الأعصاب.

ويقع الحبل الشوكي في العمود الفقري، وتحميه الفقرات، وهي بنى عظمية صلبة، تفصل فيما بينها أقراصٌ (وسائد) لينة تسمح للعمود الفقري بالانحناء والالتواء.

وظيفة الحبل الشوكي:



يعمل الحبل الشوكي باتجاهين مثل خط الهاتف وهو يؤمن الاتصالات بين الجسم وبين الدماغ حيث ينقل إلى الدماغ الرسائل الواردة من كل أنحاء الجسم على شكل أحاسيس وإثارات ومشاعر وإحساس بالألم والسخونة والبرودة والضغط.

ثم ينقل الأوامر التي يصدرها الدماغ إلى عضلات الجسم بالحركة أو السكون.

الأسباب الأكثر شيوعاً لإصابات الحبل الشوكي:



حوادث السيارات



السقوط



العنف



الحوادث الرياضية

ماذا يحدث عندما يصاب الحبل الشوكي؟

تتفاوت التأثيرات الناتجة عن الإصابة بحسب شدتها و
مستواها.

تؤدي الإصابة إلى خلل في وظائف أحد أو جميع الأجهزة

🔦 **الجهاز الحسي – الحركي:** ضعف أو انعدام

الإحساس والحركة تحت مستوى الإصابة.

🔦 **الجهاز التنفسي:** صعوبة في التنفس (في

الإصابات العنقية).

🔦 **التشنجات والحركات اللاإرادية تحت مستوى**

الإصابة.

🔦 **الجهاز الاخراجي:** فقدان التحكم بالمثانة

والأمعاء.

🔦 **الجهاز التناسلي:** خلل في الأداء الجنسي والقدرة

على الإنجاب.

كيف تحمي نفسك ومن تحب من إصابات الحبل الشوكي؟

أهم النصائح للوقاية من إصابات الحبل الشوكي:

القيادة الآمنة: حوادث السيارات من أكثر الأسباب المؤدية لإصابات الحبل الشوكي



ضع حزام الأمان دائماً.



إلتزم بالسرعة المحددة.



تجنب استخدام الهاتف



تجنب القيادة عند استعمال أدوية تسبب الخمول أو النعاس



لا بد من جلوس الأطفال في المقاعد الخلفية



استخدم مقعد مخصص للأطفال
في السيارة



عند وجود حادث، لا تقم بتحريك
المصاب وانتظر وصول فريق الإسعاف

تجنب السقوط:



استخدم السجاد المانع للانزلاق
داخل دورات المياه



تأكد دائماً أن الأرضية جافة



استخدم أبواب لحماية الأطفال
من السقوط من الدرج



استخدم السلم بحذر

اتخذ إجراءات السلامة عند ممارسة الرياضة:



اتبع ارشادات السلامة عند ممارسة
أي رياضة



استخدم وسائل السلامة الخاصة
بكل رياضة



تأكد من عمق الماء قبل الغطس



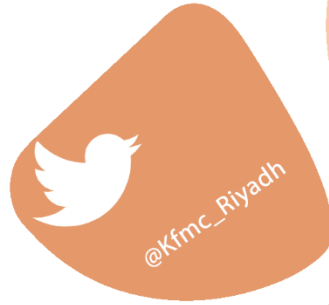
تجنب الجري قبل السباحة أو الغطس
لتجنب الانزلاق

استخدم السجاد المانع للانزلاق
داخل دورات المياه

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM3.18.000477

