

کیفوز بیماری ستون فقرات است. در افراد مبتلا به کیفوز، ستون فقرات آنها بیش از آنچه که باید به سمت بیرون خم می شود. در نتیجه قسمت بالایی پشت آنها بیش از حد گرد به نظر می رسد. انحنای آن می تواند باعث شود که افراد خمیده به نظر برسند یا انگار در حال خم شدن هستند. گاهی اوقات آن را "قوز" می نامند.

در افراد مسن، کیفوز اغلب به دلیل ضعف در استخوان های ستون فقرات رخ می دهد که باعث فشرده شدن یا ترک خوردن آنها می شود. سایر انواع کیفوز می تواند در نوزادان یا نوجوانان به دلیل ناهنجاری ستون فقرات یا تغییر شکل استخوان های ستون فقرات در طول زمان ظاهر شود.

کیفوز خفیف مشکلات کمی ایجاد می کند. کیفوز شدید می تواند باعث درد و بدشکلی شود. درمان کیفوز به سن و علت و عوارض انحنای بستگی دارد.

این مقاله در قسمت تحقیقاتی آزمایشگاه نیکو تهیه شده است.

## انواع کیفوز چیست؟

کیفوز پاسچرال:

کیفوز پاسچرال، کیفوز قفسه سینه ای بزرگتر از ۵۰ درجه با مهره های طبیعی شکل است. این نوع کیفوز انعطاف پذیر است و اغلب با ورزش بهبود می یابد.

کیفوز شوئرمین:

کیفوز شوئرمین به نوعی از کیفوز اشاره دارد که در آن مهره ها شکل گوه ای پیدا کرده اند. این نوع کیفوز سفت تر است و می تواند با رشد بدتر شود. این نوع کیفوز در ۰,۴ درصد از جمعیت زنان و مردان رخ می دهد.

کیفوز مادرزادی:

تشخیص کیفوز مادرزادی تفاوت در شکل یک یا چند مهره را آشکار می کند. این تفاوت در بدو تولد وجود دارد. کودک در بدو تولد دارای انحنای بیرونی ستون فقرات است. این انحنای ممکن است با رشد بیشتر قابل توجه شود.

کیفوز وضعیتی: شایع ترین نوع کیفوز است. معمولاً در نوجوانی قابل توجه است و می تواند با خمیدگی در مقابل ناهنجاری ستون فقرات همراه باشد. از ورزش برای کمک به وضعیت صحیح بدن استفاده می شود.

معمولاً شیوع کیفوز در زنان بیشتر از مردان است.

## چه عواملی باعث کیفوز می شوند؟

کیفوز می تواند مادرزادی باشد (در بدو تولد وجود دارد) یا به دلیل شرایط اکتسابی که ممکن است شامل موارد زیر باشد رخ دهد:

- مشکلات متابولیک
- بیماری های عصبی عضلانی
- **Osteogenesis imperfecta** که بیماری استخوان شکننده نیز نامیده می شود. نوعی بیماری است که باعث شکستگی استخوان ها با حداقل نیرو می شود.
- **اسپینا بیفیدا**

## علل بیماری کیفوز چیست؟

استخوان ها (مهره ها) که ستون فقرات سالم را تشکیل می دهند مانند استوانه هایی هستند که در یک ستون روی هم چیده شده اند. کیفوز زمانی اتفاق می افتد که مهره های پشت تغییر شکل پیدا میکنند.

شکل مهره ها ممکن است به دلایل زیر تغییر پیدا کند:

شکستگی: شکستگی مهره ها می تواند منجر به انحنای ستون فقرات شود. شکستگی های فشاری، که می تواند در استخوان ضعیف رخ دهد، شایع تر هستند. شکستگی های فشاری خفیف اغلب علائم قابل توجهی ایجاد نمی کنند.

پوکی استخوان: استخوان های ضعیف می توانند باعث انحنای ستون فقرات شوند، به خصوص اگر مهره های ضعیف شده دچار شکستگی های فشاری شوند. پوکی استخوان در زنان مسن و افرادی که برای مدت طولانی کورتیکواستروئید مصرف کرده اند، شایع تر است.

تخریب دیسک: دیسک های نرم و دایره ای شکل به عنوان بالشتک بین مهره های ستون فقرات عمل می کنند. با افزایش سن، این دیسک ها صاف و منقبض می شوند که اغلب باعث بدتر شدن کیفوز می شود.

بیماری شوئرمین: این بیماری که کایفوز شوئرمین نیز نامیده می شود، معمولاً در طول جهش رشدی که قبل از بلوغ رخ می دهد، شروع می شود.

مشکلات دیگر: استخوان های ستون فقرات که قبل از تولد به درستی رشد نمی کنند می توانند باعث کیفوز شوند.

## علائم کیفوز چیست؟

علامت اصلی کیفوز داشتن شانه های گرد یا قوز در قسمت بالای کمر است. همسترینگ سفت (ماهیچه های پشت ران) نیز می تواند از علائم کیفوز باشد.

افرادی که انحنای شدیدتری دارند ممکن است علائم دیگری نیز داشته باشند، از جمله:

- درد یا سفتی در پشت و تیغه های شانه آنها.
- پاهای بی حس و گزگز ضعیف.
- خستگی مفرط.
- تنگی نفس یا سایر مشکلات تنفسی به دلیل فشار ستون فقرات به مجاری هوایی.
- مسائل مربوط به تعادل
- بی اختیاری مثانه یا بی اختیاری روده.

## کیفوز چگونه تشخیص داده می شود؟

اغلب، غربالگری اسکولیوز در مدرسه انجام می شود و پزشک برای اولین بار متوجه کیفوز کودک می شود. مواقع دیگر، نوجوانان یا والدین آنها متوجه گرد شدن ستون فقرات می شوند. برای تشخیص کامل باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

پزشک معاینه فیزیکی برای بررسی ستون فقرات شما یا فرزندتان انجام می دهد. آنها ممکن است از شما (یا فرزندتان) بخواهند که «تست خم شدن به جلو» را انجام دهید. از شما خواسته می شود با پاهای کنار هم، زانوهای صاف و بازوهای آویزان به جلو خم شوید. این آزمایش به پزشک کمک می کند تا انحنای ستون فقرات یا هر مشکل دیگری مانند اسکولیوز (انحنای جانبی ستون فقرات) را ببیند.

ممکن است برای اندازه گیری انحنای ستون فقرات از ستون فقرات عکس برداری کنید. منحنی طبیعی بین ۲۰ تا ۴۵ درجه است. اگر منحنی بیشتر از ۵۰ درجه باشد، کیفوز را تشخیص می دهند.

پزشک همچنین ممکن است به دنبال شرایط دیگری باشد که می تواند به بروز کیفوز کمک کند. به عنوان مثال، در افراد مسن، بیماری پارکینسون می تواند به کیفوز کمک کند.

اگر انحنای شدید است، ممکن است پزشک بخواهد آزمایش عملکرد ریوی برای اندازه گیری میزان عملکرد ریه های شما انجام دهد. یک انحنای شدید نیز ممکن است طناب نخاعی را فشرده کند. پزشک ممکن است علائم فشرده شدن نخاع، مانند بی حسی، سوزن سوزن شدن، بی اختیاری مثانه یا روده و تعادل ضعیف را مشاهده کند. آنها ممکن است دستور MRI را بدهند تا نگاه دقیق تری به ستون فقرات شما داشته باشند.

به طور کلی تست های زیر جهت تشخیص کیفوز به کار می روند:

اشعه ایکس یا سی تی اسکن: اشعه ایکس می تواند درجه انحنای مهره ها را تعیین کند و تغییر شکل مهره ها را تشخیص دهد. اگر پزشک شما تصاویر دقیق تری بخواهد ممکن است سی تی اسکن توصیه شود.

ام آر آی: با استفاده از امواج رادیویی و میدان مغناطیسی قوی، MRI می تواند عفونت یا تومور در ستون فقرات شما را تشخیص دهد.

آزمایشات عصبی: اگر احساس بی حسی یا ضعف عضلانی دارید، ممکن است به آزمایش هایی نیاز داشته باشید تا مشخص شود که تکان های عصبی چقدر بین نخاع و اندام های شما حرکت می کنند.

آزمایشات تراکم استخوان: استخوان با چگالی کم می تواند کیفوز را بدتر کند و اغلب با داروها بهبود می یابد.

### چه عواملی بر انتخاب نوع درمان کیفوز موثر هستند؟

انتخاب روش درمان به عوامل زیر بستگی دارد:

- سن
- تاریخچه پزشکی
- نوع کیفوز
- شدت انحنای

هدف از درمان جلوگیری از بدتر شدن انحنای است. در موارد شدید ممکن است نیاز به جراحی داشته باشید. اما اکثر افراد مبتلا به کیفوز نیازی به جراحی ندارند. روش های درمانی غیر جراحی می توانند به جای آن کمک کنند.

### درمان کیفوز چگونه انجام می شود؟

درمان کیفوز به علت و شدت بیماری شما بستگی دارد.

درمان کیفوز ممکن است شامل موارد زیر باشد:

مسکن ها: اگر داروهای بدون نسخه - مانند استامینوفن (تیلنول، سایرین)، ایبوپروفن (ادویل، موتترین IB، سایرین) یا ناپروکسن سدیم (Aleve) - کافی نیستند، داروهای مسکن قوی تر با نسخه در دسترس هستند.

داروهای پوکی استخوان: داروهای تقویت کننده استخوان ممکن است به جلوگیری از شکستگی های اضافی ستون فقرات که باعث بدتر شدن کیفوز می شود کمک کند.

تمرینات کششی و تقویتی ممکن است به بهبود انعطاف پذیری ستون فقرات و تسکین کمردرد کمک کند.

بریس ستون فقرات: کودکانی که به بیماری شوئرمین مبتلا هستند ممکن است بتوانند با استفاده از بریس ستون فقرات در حالی که استخوان هایشان هنوز در حال رشد است، پیشرفت کیفوز را متوقف کنند.

جراحی و روش های دیگر

به ندرت، کیفوز شدید می تواند نخاع یا ریشه های عصبی را درگیر کند. برای اصلاح این مشکل ممکن است نیاز به جراحی باشد. رایج ترین روش فیوژن ستون فقرات است که در آن جراح از میله ها و پیچ های فلزی برای محکم کردن استخوان های ستون فقرات به یکدیگر در موقعیت صحیح استفاده می کند.

شکستگی های فشاری معمولاً بدون جراحی درمان می شوند.

عوارض کیفوز چیست؟

کیفوز علاوه بر ایجاد کمردرد ممکن است باعث موارد زیر نیز شود:

عملکردهای فیزیکی محدود: کیفوز با ضعیف شدن عضلات پشت و دشواری در انجام کارهایی مانند راه رفتن و بلند شدن از صندلی همراه است. انحنای ستون فقرات همچنین می تواند نگاه کردن به سمت بالا یا رانندگی را دشوار کند و در هنگام دراز کشیدن باعث درد شود.

مشکلات گوارشی: کیفوز شدید می تواند دستگاه گوارش را تحت فشار قرار دهد و مشکلاتی مانند رفلکس اسید و مشکل در بلع را ایجاد کند.

منابع:

<https://kidshealth.org>

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

[/https://www.nhs.uk/conditions/kyphosis](https://www.nhs.uk/conditions/kyphosis)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%DA%A9%D8%A7%D9%81#:~:text=%D9%85%D9%8F%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%D9%90%DA%A9%D8%A7%D9%81%20%DB%8C%D8%A7%20%D8%A7%D8%B3%D9%BE%DB%8C%D9%86%D8%A7%20%D8%A8%DB%8C%D9%81%DB%8C%D8%AF%D8%A7%20\(%D8%A8%D9%87,%D9%86%D8%A7%D9%85%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%20%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C%20%D8%A7%DB%8C%D9%86%20%D8%B9%D8%A7%D8%B1%D8%B6%D9%87%20%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF.&text=%D9%85%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%DA%A9%D8%A7%D9%81%20%D9%86%D9%82%D8%B5%20%D9%85%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%B2%D8%A7%D8%AF%DB%8C%20%D9%84%D9%88%D9%84%D9%87%20%D8%B9%D8%B5%D8%A8%DB%8C,%D9%86%D8%B4%D8%AF%D9%87\)%20%D8%AF%D8%B1%20%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%86%20%D9%81%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%DA%A9%D8%A7%D9%81#:~:text=%D9%85%D9%8F%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%D9%90%DA%A9%D8%A7%D9%81%20%DB%8C%D8%A7%20%D8%A7%D8%B3%D9%BE%DB%8C%D9%86%D8%A7%20%D8%A8%DB%8C%D9%81%DB%8C%D8%AF%D8%A7%20(%D8%A8%D9%87,%D9%86%D8%A7%D9%85%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%20%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C%20%D8%A7%DB%8C%D9%86%20%D8%B9%D8%A7%D8%B1%D8%B6%D9%87%20%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF.&text=%D9%85%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%DA%A9%D8%A7%D9%81%20%D9%86%D9%82%D8%B5%20%D9%85%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%B2%D8%A7%D8%AF%DB%8C%20%D9%84%D9%88%D9%84%D9%87%20%D8%B9%D8%B5%D8%A8%DB%8C,%D9%86%D8%B4%D8%AF%D9%87)%20%D8%AF%D8%B1%20%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%86%20%D9%81%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA)