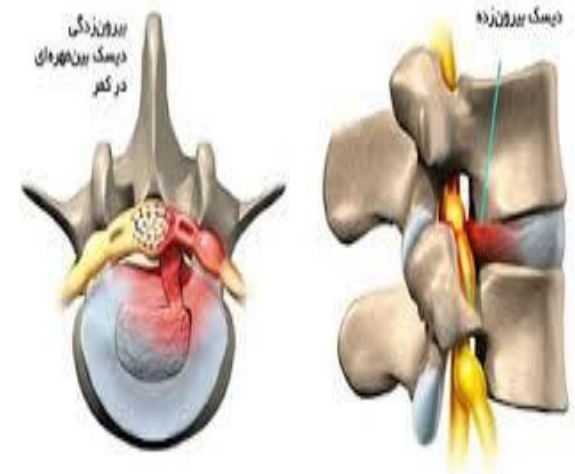


دیسک چیست؟

مهره‌ها بوسیله صفحات انعطاف پذیری بنام دیسک بین مهره‌های از یکدیگر جدا می‌شوند. هر فرد در حالت طبیعی دارای ۵ دیسک کمر می‌باشد. لذا وجود دیسک کمر بیماری محسوب نمی‌شود.

اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون‌زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون‌زده روی نخاع یا رشته‌های عصبی فشار وارد می‌کند که سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می‌شود. به این بیماری سیاتیک نیز گفته می‌شود.

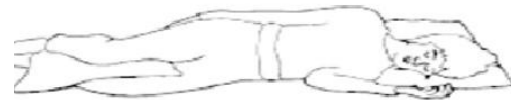
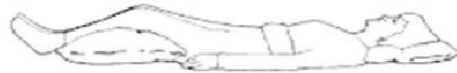


بیمار عزیز چنانچه شما برای عمل جراحی دیسک مراجعه کرده‌اید موارد ذکر شده را خوب مطالعه کنید، تا بتواند مقداری از سوالاتی که برای شما پیش می‌آید پاسخ دهد.

پس از عمل جراحی ممکن است لوله‌ای جهت خروج ترشحات محل عمل در کمر شما قرار داده‌شود.

در یکساعت اول پس از عمل شما در وضعیت صاف روی تخت قرار می‌گیرید.

جابجا شدن شما در تخت فقط به صورت تنه درخت مجاز می‌باشد، یعنی شما با حمایت پرستار و کمک بهیار یکباره به پهلو چرخانیده می‌شوید.



مراقبت در منزل : ۴ هفته اول پس از

عمل جراحی

در منزل از تخت‌خوابی استفاده کنید که سفت باشد (یا سه لایه پتو روی هم باشد). هنگام خروج از تخت اول به پهلو بچرخید، سپس با کمک کف دست به تخت فشار آورید و بلند شوید.

بلند کردن اجسام، خم شدن و قوز کردن تا ۶ هفته ممنوع است.

از دستشویی فرنگی استفاده کنید.

بالا و پایین رفتن از چند پله با احتیاط و به آرامی مانعی ندارد. بهتر است ابتدا پایی که درد نمی‌کند روی اولین پله قرار دهید و سپس پای دردناک روی همان پله قرار داده شود و به همین ترتیب پله‌های بعدی.

غذای غنی از فیبر (سبزیجات، کاهو، سالاد و...) بخورید تا اجابت مزاجتان به راحتی صورت گیرد و دچار یبوست نشوید.

چهار روز پس از عمل جراحی می‌توانید به حمام بروید (بدون کشیدن لیف و کیسه حمام).

پانسمان محل جراحی یک روز در میان تعویض شود (با سرم شستشو و گاز استریل)

از روز چهارم پانسمان مورد نیاز نمی‌باشد.

در صورت بروز هرگونه علائم عفونت نظیر تب، تورم و سفت شدن محل زخم و زیاد شدن درد، به پزشک اطلاع دهید.

در صورت بروز سردرد شدید، ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک اطلاع دهید.

هرگونه ضعف عضله، بی‌حسی، مورمور شدن را به اطلاع پزشک خود برسانید.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی پس از جراحی دیسک کمر

کد محتوا: ۴۲۴



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

مراقبت از هفته پنجم به بعد

از این هفته می‌توانید زمان نشستن، ایستادن و راه رفتن خود را به مرور بیشتر کنید تا حدی که خسته نشوید.

از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنید. برای خم شدن روی زانوهای خود بنشینید تا فشار به کمر کمتر شود.

تمرینات ورزشی از هفته ششم باید شروع شود.

وزن مناسب را حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد می‌کند.

توجه داشته باشید بهبودی سریع شما به مراقبت‌های پس از عمل جراحی بستگی دارد. اگر تمایل به انجام ورزش‌های درمانی دارید به دفتر آموزش سلامت واقع در طبقه همکف سالن شماره یک مراجعه کرده و دفترچه مربوطه را تحویل بگیرید.

تهیه کننده: منیژه اسلامی "کارشناس ارشد پرستاری"

مشاور علمی: دکتر همایون تایش "متخصص و جراح مغز و اعصاب"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

زمستان ۱۳۹۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) خرداد ۱۳۹۹

اختلال عمل روده ممکن است برای چند روز پس از عمل به صورت تهوع، نفخ شکم و یبوست ظاهر شود که باید اطلاع داده شود.

در دو هفته اول پس از عمل جراحی از نشستن پرهیز کنید، فقط اجازه دارید هر بار ۵-۱۰ دقیقه بنشینید. راه رفتن نیز ۵ دقیقه بیشتر طول نکشد.

زمان کشیدن بخیه‌ها ۱۴ روز پس از عمل جراحی با نظر جراح خواهد بود.

پس از ترخیص جهت ویزیت مجدد با هماهنگی، به پزشک معالج خود به درمانگاه مراجعه نمایید.

مسافرت‌های طولانی تا ۳ ماه اجازه داده نمی‌شود.

فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت‌هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی فقرات می‌شود خودداری نمایید.

از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی، پس از عمل جراحی خودداری کنید.

کارهای سنگین و مشاغل سخت باید کنار گذاشته شود

