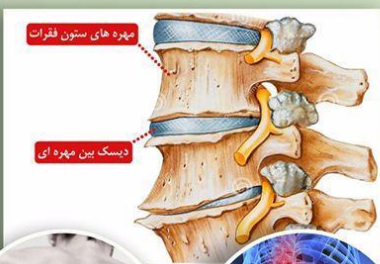




بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش: دیسک ستون فقرات



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزبینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

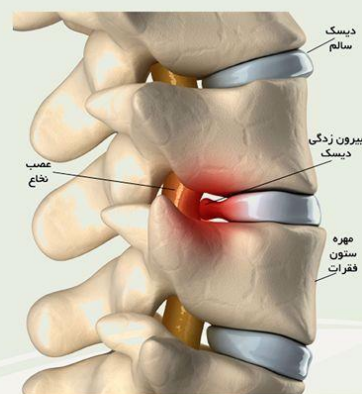
با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

علائم هشدار:

• در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ◀ ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیر طبیعی و درد بیش از حد
- ◀ تنگی نفس سفتی یا تورم پا
- ◀ در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته رفته وخیم تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.
- ◀ عدم کنترل ادرار و مدفوع



www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

[جهت مشاهده فیلم آموزشی کلیک نمایید.](#)

دیسک ستون فقرات

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای (بالشتک هایی که مهره های ستون فقرات را از هم جدا می کنند) ایجاد می شود. دیسک های بین مهره های گردن یا کمر بیشتر از سایر قسمت های ستون فقرات دچار این مشکل می شوند. جابه جایی جسم صفحه ای بین مهره ای ممکن است به صورت پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند.

علائم:

علائم پارگی صفحه بین مهره ای کمری :

- درد نواحی پایین کمر که به قسمت پشت باسن، ران، ساق پا، انتشار دارد.
- گرفتگی عضلات
- تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار

علائم پارگی صفحه بین مهره ای گردن :

- درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست که این درد با حرکت بدتر می شود.
- ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی)
- سفتی گردن: حرکت کردن یا پشت برای مصدوم بسیار دشوار است و یا اصلاً قادر به این کار نیست.

عوارض احتمالی:

عدم درمان و عدم رعایت موارد مراقبتی می تواند باعث عود بیماری در فرد شود و فرد را در انجام فعالیت های روزمره دچار مشکل کند. از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع، فلج و تحلیل رفتن و ضعف عضلات از عوارض احتمالی بیماری است.

درمان:

درمان های حمایتی :

- استراحت در بستر: به هنگام مرحله حاد بیماری، حداقل ۲ هفته در رختخواب استراحت کنید. فعالیت های طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم مجدداً آغاز کنید.
- از دراز کشیدن به صورت دمر و خوابیدن با بالش های بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید.
- بیمار را در یک سطح صاف و محکم در راحت ترین وضعیت ممکن خوابانید.

- وارد آوردن کشش در منزل یا در بیمارستان (به دستور پزشک)
- تقویت عضلات با انجام نرمش های خاص با فیزیوتراپی
- دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است.
- استفاده از جوراب ضد واریس به منظور پیشگیری از ترومبوفلیت

درمان جراحی:

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته های عصب تحت فشار در صورتی که استراحت در رختخواب فایده ای در رفع علائم نداشته باشد بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را با عمل جراحی معالجه کرد.

مراقبت ها :

- در حالت درازکش به پشت و پهلو ها استراحت کنید.
- برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ به خصوص بانوان و کسانی که وزن بالایی دارند، نیز استفاده کنید.
- در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای این کار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.

- به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.
- از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.
- غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد.
- از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید.
- از کفش های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید.
- از نوالت فرنگی استفاده کنید.

فعالیت:

محدود فعالیت در ۲ هفته اول پس از بستن کمر بند لمبوساکرال (TLSO) به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی یا جهت مصرف غذا می باشد.

- از خم شدن جا به جا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت ۶ هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.
- به تدریج شروع به راه رفتن نمایید.
- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- از انجام کارهای خانه و بیرون تا اولین ملاقات با پزشک خودداری نمایید.
- فعالیت جنسی و زناشویی را تا اولین ملاقات با پزشک خود به تاخیر بیندازید.
- ممکن است تا چندین روز برای فعالیت های روزمره نیاز به کمک داشته باشید.
- بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها پلامانع است، اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید. - در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید. - به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. - از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید. - استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود. - محدودیت فعالیت ها در دو هفته اول به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی و یا جهت صرف غذا باشد. - قبل از نشستن و راه رفتن حتما کمربند (لومبوساکرال یا tISO) تهیه شده طبق نظر پزشک را ببندید. - از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید. - از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید. - جهت شروع فعالیت های جنسی از پزشک معالج اجازه بگیرید. - هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. در روزهای اول از وسایل کمک حرکتی نظیر واکر، در صورت نیاز کمک بگیرید. - هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید. - جهت مراقبت از زخم ناحیه عمل و ناحیه برش جراحی، در منزل پانسمان را به روش استریل طبق دستور جراح تعویض نمایید. تا ۵ روز به محل عمل آب نخورد و جهت استحمام در صورت نداشتن ترشح ناحیه عمل از پزشک اجازه بگیرید. - در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید. - از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید. - داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید ووز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و... - در صورت ترشح چرکی و یا تیره رنگ و یاخونی از ناحیه عمل - در صورت التهاب، تورم، قرمزی ناحیه عمل - در صورت تنگی نفس و یا سفتی و قرمزی و تورم ساق پا و اندام های تحتانی 			