



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

دیسک گردن: از تشخیص تا بهبودی: راهنمای عملی برای زندگی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

• **میوه و سبزی تازه را بیشتر در برنامه غذایی بگذارید:** این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به کاهش التهاب عمومی بدن کمک می‌کنند.

• **کلسیم و ویتامین D کافی دریافت کنید:** سلامت استخوان‌ها و عملکرد مناسب عضلات به این دو ماده وابسته است. لبنیات، بادام، کنجد، ماهی و در صورت نیاز مکمل با نظر پزشک مفید هستند.

چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده این علائم، بدون تأخیر به بیمارستان یا اورژانس مراجعه کنید:

- **تنگی نفس:** حس خفگی یا تورم شدید در ناحیه گلو.
- **اختلال در بلع:** مشکل در قورت دادن آب دهان یا غذا.
- **ضعف ناگهانی:** کاهش قدرت در دست‌ها یا پاها (مثلاً افتادن اشیاء از دست).
- **اختلال در تعادل:** راه رفتن ناپایدار یا لرزش شدید در پاها.
- **درد غیرقابل کنترل:** دردی که با داروهای تجویزی آرام نمی‌شود.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش جراحی اعصاب ۲۴۱۶ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می‌باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می‌باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



• **رانندگی:** به هیچ عنوان تا زمانی که گردن‌بند دارید و پزشک اجازه نداده، رانندگی نکنید. واکنش‌های شما به دلیل درد و محدودیت حرکت، کندتر از حالت عادی است.

• **بازگشت به کار:** اگر کار شما پشت‌میزنشینی است، هر ۳۰ دقیقه بلند شوید، راه بروید و حرکات کششی بسیار ملایم (فقط با تأیید فیزیوتراپیست) انجام دهید.

• **شانه‌ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید:** دو حرکت را انجام دهید:

- ➔ حرکت اول: شانه‌هایتان را بالا ببرید و به گوشه‌هایتان نزدیک کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، سپس آزاد نمایید. این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.
- ➔ حرکت دوم: شانه‌هایتان را به سمت عقب حرکت دهید به طوری که کتف‌هایتان از پشت به یکدیگر نزدیک شوند این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.

• **وزن بدن خود را مدیریت کنید:** اضافه وزن، به‌ویژه در ناحیه شکم، مرکز ثقل بدن را تغییر می‌دهد و فشار مستقیم و مداوم بر مهره‌های گردنی و کمر وارد می‌کند. حتی کاهش وزن اندک می‌تواند فشار روی دیسک‌ها را به طرز چشمگیری کاهش دهد.

تغذیه و رژیم غذایی:

• از آنجایی که ممکن است پس از عمل اشتهاى شما به دلیل کاهش فعالیت کم شود، وعده‌های غذایی را کوچک اما متعدد (۵ تا ۶ وعده کوچک) میل کنید تا هم مواد مغذی کافی دریافت کنید و هم دچار سنگینی و بی‌حالی نشوید.

• **پروتئین کافی مصرف کنید:** برای حفظ قدرت عضلات و کمک به بازتوانی، از منابعی مثل ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات، لبنیات کم‌چرب و مغزها استفاده کنید.

• **آب کافی بنوشید:** کم‌آبی می‌تواند باعث احساس خستگی و کاهش عملکرد عضلات شود. نوشیدن منظم آب برای سلامت عمومی بدن اهمیت دارد.

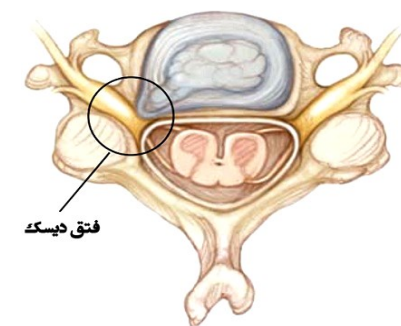
این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



دیسک گردن چیست؟

ستون فقرات شما از مهره‌های استخوانی تشکیل شده است که بین آنها «دیسک‌ها» قرار دارند. دیسک‌ها مانند ضربه‌گیر عمل می‌کنند و اجازه می‌دهند گردن شما به راحتی حرکت کند.

دیسک گردن زمانی رخ می‌دهد که یکی از این دیسک‌ها (که هسته‌ای نرم و ژلاتینی در مرکز دارد) از لایه محافظ خود بیرون بزند یا آسیب ببیند. این بیرون زدگی می‌تواند به اعصاب مجاور فشار بیاورد و باعث درد یا اختلال در عملکرد دست‌ها شود.



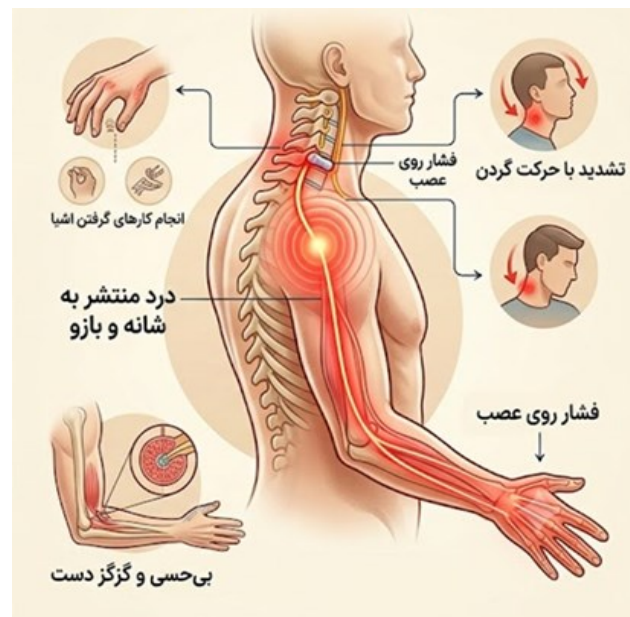
دیسک گردن چه علائمی دارد؟

علائم بسته به میزان فشار دیسک بر روی عصب‌ها متفاوت است، اما رایج‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- **درد گردن:** درد در ناحیه گردن که ممکن است به شانه یا پشت نیز سرایت کند.

• درد در بازوها و دست‌ها؛ دردی که از گردن شروع شده و

- به طول بازو، ساعد یا انگشتان می‌زند.
- **بی‌حسی یا گزگز:** احساس مور مور شدن یا سوزن سوزن شدن در دست‌ها یا انگشتان.
- **ضعف عضلانی:** کاهش قدرت در دست‌ها یا انگشتان (مثلاً دشواری در گرفتن اشیاء یا باز کردن در).
- **تغییر در محدوده حرکتی:** دشواری در چرخاندن گردن یا خم شدن به جلو و عقب.



مراقبت‌های بعد از عمل جراحی:

حفاظت از ستون فقرات (قانون طلایی)

- **ثبات گردن:** در روزهای اول، پزشک احتمالاً استفاده از گردنبند طبی را تجویز می‌کند. حتماً آن را طبق دستور (زمان بندی و نحوه بستن) استفاده کنید. از باز کردن آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید. معمولاً ۱۲ هفته اول گردنبند باید استفاده گردد.

• حرکات ممنوعه: تا زمانی که پزشک اجازه نداده، از حرکات

- چرخشی ناگهانی گردن، خم کردن شدید سر به جلو (نگاه کردن به پایین) یا عقب کشیدن شدید آن خودداری کنید. برای نگاه کردن به اطراف، کل بدنتان را بچرخانید. از کفش مناسب و بدون پاشنه استفاده کنید.
- **موقعیت خواب:** روی کمر یا پهلو بخوابید. از خوابیدن روی شکم به شدت پرهیز کنید. از بالش مناسب استفاده کنید تا گردن شما در امتداد ستون فقرات قرار بگیرد.

مراقبت از محل جراحی (زخم)

- **خشک و تمیز نگه داشتن:** محل پانسمان باید همیشه خشک بماند. معمولاً تا چند روز پس از عمل نباید به حمام بروید (مگر با پوشش ضدآب طبق دستور پزشک).
- **کنترل علائم عفونت:** هر روز محل زخم را چک کنید. در صورت مشاهده موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:
 - ◀ قرمزی یا تورم شدید اطراف زخم.
 - ◀ ترشحات چرکی یا بدبو از محل زخم.
 - ◀ باز شدن لبه‌های زخم.
 - ◀ تب بالای ۳۸ درجه.

مدیریت درد و داروها

- داروها: داروهای مسکن و ضدالتهاب را طبق ساعت مصرف کنید، نه فقط زمانی که درد دارید. نگه داشتن سطح دارو در خون به کنترل بهتر درد کمک می‌کند.

فعالیت بدنی و بازگشت به زندگی روزمره

- **پیاده‌روی:** بهترین ورزش برای شما پس از عمل، پیاده‌روی آرام در سطوح صاف است. از فعالیت‌های شدید (مثل دویدن، ورزش‌های رزمی یا بلند کردن اجسام بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم) تا ۶-۴ هفته (یا طبق دستور پزشک) خودداری کنید.