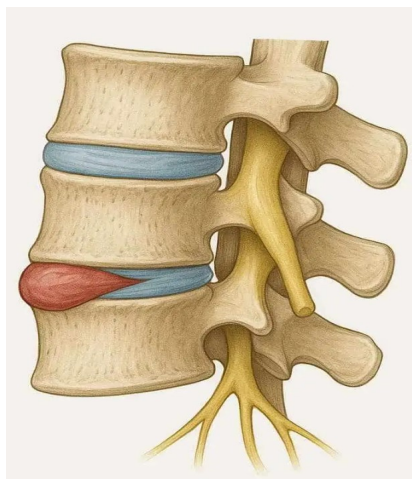




آموزش به بیمار

دیسک کمر؛ از تشخیص تا بهبودی: راهنمای عملی برای زندگی سالم‌تر



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
شهید هاشمی تژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

هشدار مهم (چه زمانی با پزشک تماس بگیریم؟)

اگر پس از جراحی هر یک از علائم زیر را تجربه کردید، سریعاً با
بخش جراحی یا اورژانس تماس بگیرید:

- تب بالای ۳۸ درجه.
- ترشح مداوم یا خونریزی از محل بخیه‌ها.
- بازگشت ناگهانی درد شدید کمر یا پاها.
- احساس ضعف یا بی‌حسی جدید در پاها.
- اختلال در دفع ادرار یا مدفوع (احتباس ادرار یا بی‌اختیاری).



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید
هاشمی تژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و شماره بخش جراحی اعصاب ۲۴۱۶ را وارد
نمائید.

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 می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری نمائید.
- از رانندگی، ایستادن و نشستن بمدت طولانی پس از عمل جراحی خودداری نمائید.
- در صورت دستور پزشک به استفاده از کمربند یا بریس حتما قبل از راه رفتن کمربند خود را ببندید.



تغذیه برای بهبودی:

- بدن شما برای ترمیم محل جراحی و حفظ قدرت عضلات اطراف ستون فقرات به پروتئین نیاز دارد. منابع عالی: مرغ، ماهی (به دلیل داشتن امگا۳)، تخم مرغ، حبوبات (عدس و لوبیا)، لبنیات کم چرب و مغزها (گردو و بادام).
- استخوان‌های ستون فقرات برای بازسازی به این کلسیم و ویتامین D نیاز دارند. منابع: شیر، ماست، پنیر، کنجد، ماهی‌های کوچک (با استخوان)، کلم بروکلی و سبزیجات تیره.
- مبارزه با یبوست (نکته حیاتی برای بیماران کمر): داروهای مسکن (به ویژه مسکن‌های مخدر) باعث یبوست می‌شوند. زور زدن هنگام دفع، فشار شدیدی به ستون فقرات وارد می‌کند و بسیار خطرناک است. آب بنوشید (حداقل ۸ لیوان آب در روز). فیبر میل کنید (غلات سبوس‌دار مانند نان سنگک، جو دوسر، میوه‌ها مثل گلابی، آلو، انجیر و سبزیجات پخته). اگر یبوست شما بیش از ۲ روز طول کشید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا از داروهای ملین ملایم استفاده کنید.

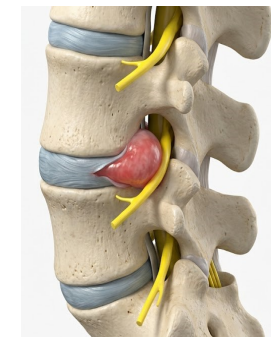
مددجوی عزیز:

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 کمر چیست؟ (آشنایی با ساختار ستون فقرات)

ستون فقرات شما از مهره‌های استخوانی تشکیل شده که بین آن‌ها دیسک‌ها قرار دارند. دیسک‌ها مانند ضربه‌گیرهای نرم عمل می‌کنند تا حرکت شما راحت و بدون درد باشد. بیرون‌زدگی دیسک زمانی رخ می‌دهد که به علت افزایش سن یا در اثر فشار زیاد، بلند کردن اجسام سنگین، آسیب یا حرکات نامناسب، اضافه وزن و طولانی نشستن، بخش نرم و ژله‌ای داخل دیسک، از پوشش بیرونی آن خارج شده و به اعصاب اطراف فشار وارد کند. این فشار است که باعث ایجاد درد، بی‌حسی یا ضعف می‌شود. این وضعیت را دیسک بیرون‌زده یا فتق دیسک می‌گویند.



مدای بدن شما: نشانه‌های شایع بیرون‌زدگی دیسک

علائم بسته به اینکه دیسک به کدام عصب فشار بیاورد، متفاوت است، اما شایع‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- **درد کمر:** درد در ناحیه کمر که ممکن است با حرکت یا نشستن تغییر کند.

- **درد سیاتیک:** دردی که از کمر شروع شده و به سمت باسن، ران و تا پایین پا (پشت ساق یا پا) تیر می‌کشد.
- **بی‌حسی و گزگز:** احساس مورمور شدن یا بی‌حسی در ناحیه پاها یا مچ پا.
- **ضعف عضلانی:** احساس سنگینی در پاها یا ناتوانی در حرکت برخی بخش‌ها (مانند بالا آوردن پنجه پا).

مسیر تشخیص: پزشک چگونه علت درد شما را می‌یابد؟

- برای اینکه دقیقاً بدانیم مشکل از کجاست، پزشک از مراحل زیر استفاده می‌کند:
- **شرح حال و معاینه:** بررسی نوع درد، محل دقیق آن و تست‌های حرکتی برای بررسی واکنش اعصاب.
- **تصویربرداری:**
 - ◀ عکس ساده ستون فقرات: برای بررسی سلامت استخوان‌ها.
 - ◀ MRI (بهترین روش): برای مشاهده دقیق دیسک‌ها و اعصاب.
 - ◀ سی‌تی اسکن: برای بررسی دقیق‌تر ساختار استخوانی.
- **نوار عصب و عضله (EMG):** برای سنجش میزان آسیب به اعصاب و عملکرد عضلات.

برنامه بهبودی: روش‌های موثر درمان

- خبر خوب این است که اکثر بیماران با درمان‌های غیرجراحی بهبود می‌یابند.
- **درمان دارویی:** استفاده از مسکن‌ها و داروهای ضدالتهاب (تحت نظر پزشک).
- **فیزیوتراپی:** تمرینات تخصصی برای تقویت عضلات حمایت‌کننده ستون فقرات.
- **درمان‌های تزریقی:** در موارد خاص، تزریق کورتون در اطراف ریشه عصب برای کاهش التهاب شدید.

- **تغییر سبک زندگی:** اصلاح وضعیت نشستن، ایستادن و بلند کردن اشیاء.

- **جراحی:** تنها زمانی که درمان‌های غیرجراحی پاسخ نداده باشند یا علائم خطر (مثل ضعف شدید) بروز کند.

در خانه چه کنیم؟ (راهنمای طلایی خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی)

مراقبت از زخم جراحی

- **تمیزی و خشکی:** پانسمان خود را طبق دستور پزشک تعویض کنید. تا زمانی که بخیه‌ها کشیده نشده‌اند، محل زخم باید خشک و تمیز نگه داشته شود.
- **حمام کردن:** تا زمانی که پزشک اجازه نداده، از رفتن به وان، استخر یا جکوزی خودداری کنید. معمولاً دوش گرفتن کوتاه پس از تایید پزشک و با پوشاندن محل زخم (با پانسمان ضدآب) مجاز است.
- **علائم عفونت:** در صورت مشاهده قرمزی شدید، ورم، ترشح چرکی، بوی بد از محل زخم یا تب بالا، فوراً به تیم درمانی خود اطلاع دهید.

اصول حرکتی (بسیار مهم!)

- **قانون «نچرخیدن، خم نشدن و بلند نکردن»:** حداقل تا ۶ هفته پس از عمل، از خم شدن (مثل برداشتن کفش از زمین)، چرخیدن ناگهانی کمر و بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم) خودداری کنید.
- **نحوه نشستن و برخاستن:** هنگام برخاستن از تخت، ابتدا به پهلو بچرخید، سپس با فشار دادن دست‌ها روی تخت، همزمان پاها را آویزان کرده و بنشینید. برای نشستن روی صندلی، از صندلی‌های دسته‌دار استفاده کنید تا بتوانید با فشار دست، از فشار به کمر بکاهید. بر روی تخت بخوابید و از تشک‌های خیلی سفت یا خیلی نرم استفاده نکنید و تومیه می‌شود از تشک‌های پنبه‌ای استفاده کنید. از نشستن روی کاناپه‌های نرم خودداری کنید.