



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

دیسک کمر

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده: سجاد زربافت

تهیه شده: تابستان 1404

منابع:

- تشخیص و مراقبت و مهارت های پرستاری در بیماری های داخلی و جراحی
- برونر و سودارث داخلی و جراحی

تعریف:

در حالت کلی منظور از **بیماری دیسک کمر**، در رفتگی با بیرون زدگی قسمت مرکزی یا هسته دیسک (**فتق دیسک کمر**) می باشد که با پارگی های کوچکی که به صورت شیارهای باریکی در اطراف آن، کم کم ایجاد می شود همراه است. این بیرون زدگی ها و در رفتگی ها روی ریشه های عصبی پشت این دیسک فشار می آورند و باعث ایجاد درد و سایر عوارض می شوند.

مراقبتهای پس از عمل جراحی

- 1 - از بخیه های محل عمل مراقبت نمایید و فشار به آن وارد نکند
- 2 - محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و با پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید .

3 - دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمائید از مصرف بی رویه داروها خصوصا مسکن خودداری نمائید

4 - بهتر است در حالت خوابیده به پشت و یا به پهلو بر روی یک تشک سفت استراحت نمایید .

5- هنگام خوابیدن بهتر است به پهلو بخوابید درحالی که زانو ها کمی خم بوده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار بگیرد .

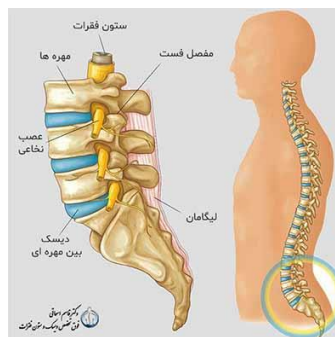
6- به هنگام بلند شدن از تخت به آهستگی به پهلو بچرخید و با کمک گرفتن از لبه تخت در حالت نشسته قرار گیرید .

7 - جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن مایعات و سبزیجات تازه و فیبردار مصرف کنید .

8 - سرفه کردن و تنفس عمیق فراموش نشود . این امر سبب تسهیل در خروج ترشحات ریه و بهتر شدن تنفس شود

15 - در صورت بروز علائم عفونت 15

مانند: قرمزی، تورم، تشدید حساسیت، تشدید درد، تب اختلال در ادرار کردن، سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان یا تغییر در رنگ و بوی بد ترشحات زخم، ضعف عضلات، بی حسی و مورمور شدن به پزشک اطلاع دهید.



شکل 1- ساختمان ستون مهره ها شامل دیسک کمر، اعصاب بین مهره ای تنه مهره های کمر را نشان می دهد

9- از روز دوم بعد از عمل می توانید با استفاده از کمربند طبی راه بروید. استفاده طولانی مدت از کمربند سبب ضعف عضلات شکم و فشار به مهره ها می شود. هنگام شود هنگام خواب کمربند باز شود.

10 - بر روی صندلی عمود بنشینید و از توالی فرنگی استفاده کنید.

11 - تا زمان بهبودی کامل از رانندگی اجتناب کنید.

12- پس از 6 هفته می توانید فعالیت روزمره خود را شروع کنید

13- از خم و راست شدن و حرکات چرخشی تنه و ورزشهای سنگین تا 8 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

14- 7 تا 10 روز پس از عمل جهت کنترل و ویزیت مجدد و احتمالاً کشیدن بخیه ها به مطب پزشک مراجعه کنید.

 **به امید تندرستی**