

(حدود 8 الی 12 لیوان در روز) ، می تواند سیستم گوارشی را تحریک کرده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری و به بهبود اشتهای کمک کند.

جهت جلوگیری از توقف خون در اندام و پیشگیری از ایجاد لخته در افراد مستعد و مسن استفاده از باند و جوراب الاستیک و انجام فیزیوتراپی اندام ها توصیه می گردد . در صورت استفاده از جوراب های الاستیک باید دقت شود که اندازه جوراب دقیقاً متناسب با پا باشد و جوراب ها بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود.

در صورت توانایی از توالیت فرنگی برای کاهش فشار به ستون فقرات استفاده نمایید .

در صورت دستور پزشک مبنی بر بستن کمر بند مخصوص (بریس) ، از درست بستن بریس کمری بخصوص قبل از راه رفتن اطمینان حاصل کنید.



درمان به نتایج همه بررسی های تشخیصی بستگی دارد و ممکن است شامل پرتودرمانی ، شیمی درمانی و جراحی برای برداشتن تومور و یا استخوان اطراف آن که طناب نخاعی را تحت فشار قرار می دهند ، باشد و از عوارض تومور نخاع ؛ فلج کامل ناشی از انسداد عروق خونی تغذیه کننده سلول های طناب نخاعی است.

مددجوی گرامی شما می توانید با رعایت نکات زیر به بهبود سریعتر خود کمک نمایید :

مراقب پوست خود باشید و هر دو ساعت با کمک اعضای خانواده در بستر تغییر وضعیت دهید تا از زخم فشاری در امان باشید.

در حدی که انرژی و توانایی حرکتی به شما اجازه می دهد، می توانید فعالیت داشته باشید.

از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید. ویتامین و مکمل ها را در صورت دستور پزشک مصرف نمایید .

انجام تنفس عمیق و استفاده از اسپرومترهای انگیزشی را برای جلوگیری از تجمع ترشحات ریوی و عفونتهای احتمالی ریوی فراموش نکنید.

کاهش حرکات گوارشی و عدم تحرک کافی منجر به یبوست و بی اشتهایی می شود . مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد (نان سیبوس دار گندم ، نان جو ، میوه جات: انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا) ، گلابی، انبه، پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه ، کیوی و کشمش) و مایعات

طناب نخاعی، پیام های مهم بین مغز و بقیه بخش های بدن را انتقال می دهد و در درون ستون مهره ها قرار دارد.

تومورهای نخاعی بر حسب موقعیت آنها در نخاع گروه بندی می شوند.

### علائم و نشانه ها بسته به محل ضایعه:

• درد (درد در پشت و یا در گردن، بازو و ساق پا)

• ضعف در ماهیچه ها یا کرختی در بازوها یا ساق پاها

• دشواری در راه رفتن

• ضعف کلی در حس اندامها

• دشواری در ادرار کردن (بی اختیاری ادرار)

• تغییر در اجابت مزاج

• رعشه داشتن با شدت های گوناگون

• تغییر شکل در نخاع

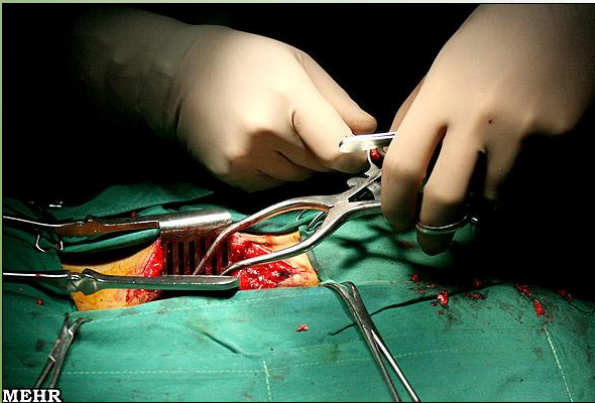
• درد یا مشکل به هنگام ایستادن





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان  
بیمارستان شهید کامیاب

## مراقبت در تومور طناب نخاعی



MEHR

واحد آموزش بیمارستان سوانع شهید کامیاب  
دفتر بهبود کیفیت

تهیه و تنظیم: ملیحه رفیعی

کد پمفلت: nu/33/1	سال تهیه: پاییز 92
گروه هدف: بیماران	بازنگری: پاییز 95

ناحیه جراحی - اشکال در راست ایستادن -  
سردرد مداوم و شدید - خروج ترشحات روشن یا  
خونی از ناحیه برش عمل جراحی.

در حفظ کارت ترخیص خود کوشا باشید و در زمان  
توصیه شده جهت کنترل به پزشک معالج خود مراجعه  
کنید. داروها را در زمان مقرر استفاده نمایید و در ضمن  
باید جواب پاتولوژی به همراه یک معرفی نامه جهت  
شیمی درمانی یا رادیوتراپی به شما جهت پیگیری درمان  
تحويل گردد.



از کشیدن سیگار اجتناب کنید.  
اجسام سنگین تر از 8 کیلوگرم را بلند نکنید .  
در بین فعالیت های روزانه ، برنامه استراحت  
دوره ای را برای کاهش خستگی در نظر بگیرید.  
از رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.  
در زمان نشستن، ایستادن و راه رفتن، راستای  
مناسب بدن را حفظ کنید.  
استفاده از گرمای موضعی برای تسکین درد کمک  
کننده می باشد.

به محض مواجه شدن با یکی از علائم زیر  
فوراً به پزشک اطلاع دهید:

کاهش حرکت یا حس در اندام ها - سردی یا  
کبود شدن اندام ها - سوزن سوزن شدن و درد

