

شایعترین شکستگی های ستون مهره ها در مهره های سینه ای و کمری اتفاق می افتد و علت اغلب اوقات تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع است. علائم و نشانه ها

مهمترین علامت این شکستگی ها درد شدید ستون مهره است که با حرکت شدیدتر می شود. وقتی آسیب نخاع هم ایجاد می شود ممکن است علائمی مثل بیحسی، گزگز شدن، ضعف یا اختلال در دفع ادرار و مدفوع بوجود آید.



درمان

اکثر شکستگی های ستون فقرات با پوشیدن یک بریس (کمر بند مخصوص) به مدت 6-12 هفته بهبود می یابند. در مواردی که این شکستگی ها بسیار شدید بوده و استخوان خرد شده باشد یا به علت خرد شدگی مهره ، ارتفاع آن خیلی کم شود و یا آسیب عصبی مهمی به علت تحت فشار قرار گرفتن اعصاب نخاعی بوجود آید پزشک جراح ممکن است تصمیم به عمل جراحی بگیرد ؛ و در حین جراحی قطعات استخوان که به اعصاب فشار وارد می کنند به کنار می روند یا برداشته می شوند و

عارضه مهم در شکستگی مهره ها اختلالات ادراری و دفعی و نیز فلجی می باشد.

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

☆ شما باید تا تهیه کمربند مخصوص و یا انجام عمل جراحی (در صورت نیاز) در تخت بی حرکت باشید و وضعیت انتخابی تا مشخص شدن نوع درمان و تهیه بریس خوابیده به پشت می باشد.

☆ شما باید بدانید عوارض حرکت نابجا در تخت احتمال فلجی در اندامهای تحتانی (پاها) می باشد.

☆ در صورت انجام عمل جراحی ، وضعیت خاص بعد از عمل ، خوابیدن به پهلو برای کاهش فشار روی بخیه ها ؛ بسته به محل جراحی می باشد .

☆ از درست بستن بریس کمری بخصوص قبل از راه رفتن اطمینان حاصل کنید.

☆ باید بتدریج و با کمک از بستر خارج شوید و در صندلی بنشینید و برای راه رفتن از وسایل کمکی مثل عصا و واکر استفاده نمایید.

☆ از توالت فرنگی برای کاهش فشار به ستون فقرات استفاده نمایید .

☆ از نشستن یا ایستادن طولانی مدت حداقل به مدت یک ماه خودداری کنید.

☆ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد.

☆ کاهش حرکات گوارشی و عدم تحرک کافی منجر به یبوست و بی اشتها می شود مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد (نان سبوس دار گندم ، نان جو ، میوهجات: انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا) ، کلابی، انبه، پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه ، کیوی و کشمش) و مایعات (حدود 8 الی 12 لیوان در روز) ، می تواند تحرک سیستم گوارشی را تحریک کرده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری نماید و به بهبود اشتها کمک کند.

☆ جهت ترمیم سریعتر محل عمل ، باید از رژیم غذایی پروتئین ، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید . مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه تازه حاوی ویتامین C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند . لازم به تذکر است که مصرف شیر و لبنیات در مواقعی که مدت زیادی در بستر باقی می ماند به علت احتمال ایجاد سنگ های ادراری باید محدود گردد.

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
بیمارستان شهید کامیاب

مراقبت در شکستگی مهره مراقبت در شکستگی مهره



وامد آموزش بیمارستان سوانع شهید کامیاب
دکتر بهرنگی رفیعی

تهیه و تنظیم: ملیحه رفیعی

کد پمفلت: Nu/14/1	سال تهیه: 93
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95

☆ در حفظ کارت ترخیص خود کوشا باشید و در زمان توصیه شده جهت کنترل به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
داروهای تجویز شده را در زمان مقرر مصرف کنید و به توصیه های داده شده عمل نمایید.



منابع

- 1- پرستاری بیماری های اعصاب (داخلی جراحی پروتر)
- 2- اصول درمان و مراقبت های پرستاری در بیماران مبتلا به صدمات طناب نخاعی

- ☆ اجسام سنگین تر از 8 کیلوگرم را بلند نکنید.
- ☆ در بین فعالیت های روزانه، برنامه استراحت دوره ای در نظر بگیرید.
- ☆ به جای پوشیدن کفشهای پاشنه بلند، از کفشهای پاشنه کوتاه استفاده کنید.
- ☆ در زمان نشستن، ایستادن و راه رفتن، راستای مناسب بدن را حفظ کنید.
- ☆ از رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.
- ☆ استفاده از گرمای موضعی برای تسکین درد کمک کننده می باشد.
- ☆ پس از دو ماه بتدریج می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید و به نکات زیر توجه کنید:
- ✓ در حین برداشتن وسایل از روی زمین؛ خم کردن زانوها به جای خم کردن کمر
- ✓ در حین جابه جایی لوازم سنگین؛ هل دادن به جای کشیدن
- ✓ حمل اجسام در حالی که نزدیک به بدن باشند
- ☺ 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 ناحیه جراحی - اشکال در راست ایستادن - سردرد مداوم و شدید - خروج ترشحات روشن یا خونی از ناحیه برش عمل جراحی.