



دیسک پستی



آنچه بیمار بایستی بداند:

ستون فقرات پشت بخشی از ستون فقرات می باشد که از ۱۲ مهره پستی تشکیل شده است. بین هر دو مهره ماده ژلاتینی به نام دیسک قرار دارد. اگر لایه خارجی دیسک دچار پارگی شود مرکز ژله خارج شده و فتق دیسک پستی ایجاد می شود.

علل دیسک پستی: افزایش سن - تصادف - آسیب ناشی از کار - حوادث ورزشی - وضعیت بدنی نامناسب - چاقی - بلند کردن اجسام سنگین - وضعیت نامناسب بدن

علائم دیسک پستی: درد موضعی - درد انتشاری به پاها - گزگز و سوزش و خواب رفتن کل اندام های تحتانی - اختلال حرکتی مانند ضعف شدن عضله های اندام تحتانی - اختلال در دفع ادرار و مدفوع

عوارض دیسک پستی: عفونت - چسبندگی اطراف نخاع - آسیب نخاع

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی کمر بند طبی را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از پشت که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا نباشد و پایین تر از بدن قرار گیرند.
- ❖ تا ۲۴ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۲۴ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است جهت خروج راحت تر ادرار سوند ادراری داشته باشید. توجه داشته باشید کیسه سوند پایین تخت باشد. مسیر لوله تا نشود و کیسه سوند روی زمین یا روی تخت قرار نداشته باشد.
- ❖ ممکن است نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید.
- ✚ هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۳ ماه ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

دیسک پستی

- ✓ ممکن است به دلیل بی حرکتی دچار یبوست شوید. جهت جلوگیری از آن می بایست روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد پرهیزید

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین و رانندگی و ایستادن و نشستن طولانی خودداری نمایید.
- جهت استراحت در هفته اول بعد از جراحی به پشت ن خوابید. خوابیدن روی زخم می تواند سبب بروز درد و کاهش خورسسانی و تاخیر در التیام زخم می شود. بهتر است به پهلو خوابیده، پاها را کمی جمع نمایید و بالشتی بین زانو ها قرار دهید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است نباید رانندگی نمایید.
- جهت خواندن نماز، نماز را نشسته و پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.
- هرگز روی شکم ن خوابید. روی تخت با تشک ابری سفت استراحت کنید.
- از انجام حرکات تکراری و ناگهانی مانند حرکاتی چون خم شدن و دولا شدن، چرخش، بالا رفتن از نردبان و بشین و پاشو تا ۳ ماه خودداری نمایید.
- از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۳،۵ کیلو تا ۱،۵ ماه اجتناب شود. جهت بلند کردن اجسام از روی زمین بایستی زانو ها خم شده و جسم را بلند نمایید.
- بهتر از پله ها بالا و پایین نشوید در صورت لزوم از نرده ها کمک بگیرید و به آرامی تک تک پله ها را بالا و پایین بروید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است تا ۳ ماه بعد از عمل نیاز به کمربند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز کمربند مناسب باشد. کمربند بزرگ پشت را درست حمایت نمیکند و کمربند کوچک سبب زخم یا فشار به احشای شکمی می شود.
- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی زخم قرار دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ گلودرد تا یک هفته بعد از عمل طبیعی است. در زمان گلودرد از غذاهای نیمه جامد و گرم و مایعات ولرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید.
- ✓ بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- ✓ بهتر است از توالف فرنگی یا صندلی مخصوص و یا لگن برای دفع استفاده نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید: ترشح از محل عمل، تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده اندام تحتانی، ترشح زرد رنگ از محل زخم، اختلال در دفع ادرار و مدفوع

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: NEU/26/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404