



دیسک گردن



آنچه بیمار بایستی بداند:

گردن بخشی از ستون فقرات می باشد که از ۷ مهره 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 گردن ایجاد می شود.

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

علائم دیسک گردن: درد گردن و بازوها، بی حسی و ضعف در هر دو دست، بی ثباتی در راه رفتن، اسپاسم عضلانی در پاها، فقدان هماهنگی حرکات

عوارض دیسک گردن: جراحات، صدمه به عروق و تراشه و مری، عوارض حرکتی و حسی، تغییر صدا، درد گردنی، سرگیجه، عفونت زخم، آسیب به اعصاب و ریشه های عصبی، اختلال در بلع مداوم و اختلال در گفتار، نشت مایع مغزی نخاعی

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی گردنبنند طبی را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از گردن 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 سطح 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. هرگز آن را روی تخت قرار ندهید.
- ❖ 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 ۶ هفته 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 کلمیاب

دیسک گردن

- ✓ ممکن است به دلیل بی حرکتی دچار پیوست 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 پیوست 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 کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید.

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 اجتناب نمایید.
- جهت استراحت زیر سر بالشت قرار ندهید. در صورتی که به پشت خوابیده اید یک ملافه لوله شده پشت گردن گذاشته شود و اگر به پهلو خوابیده اید ملافه را طوری زیر گردن قرار دهید تا فاصله بین شانه تا گردن پر شود.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است نباید رانندگی نمایید. معمولاً ۲ ماه بعد از عمل با اجازه پزشک می توانید رانندگی نمایید. اگر گردنبند دارید بهتر است رانندگی نکنید زیرا دید شما به دلیل بسته بودن گردنبند محدود می باشد.
- استفاده از موبایل و یا هر فعالیتی که سبب خم شدن گردن شما به پایین شود را به حداقل برسانید.
- جهت خواندن نماز، نماز را نشسته و پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.
- روی تخت با تشک ابری سفت یا پنبه ای و بالش طبی با ارتفاع مناسب برای هم راستا شدن سر و گردن با بدن استراحت کنید.
- هرگز روی شکم نخوابید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است تا ۳ ماه بعد از عمل نیاز به گردنبند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز گردنبند مناسب باشد. گردنبند بزرگ گردن را درست حمایت نمیکند و گردنبند کوچک سبب زخم زیر چانه یا آسیب به گردن 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.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده اندام تحتانی، سردرد شدید و هر گونه ترشح خصوصاً ترشح زرد رنگ از محل زخم،

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/13/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404