



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید گلشیپ

شکستگی مهره



آنچه بیمار بایستی بداند:

ستون فقرات از اساسی ترین بخش هایی است که آسیب آن می تواند تا حد زیادی دردناک باشد و روند طبیعی زندگی افراد را با مشکل روبرو سازد. یکی از این موارد شکستگی مهره است. شدت این شکستگی ها از ترک خوردن مهره تا دررفتگی مهره و تحت فشار قرار نخاع متغیر است.

علل شکستگی مهره: افزایش سن - تصادف - آسیب ناشی از کار - حوادث ورزشی - زمین خوردن - بلند کردن اجسام سنگین - سقوط از بلندی - نزاع

علائم شکستگی مهره: درد موضعی - افزایش شدت درد در اثر حرکت - گزگز و سوزش و خواب رفتن اندام ها - اختلال حرکتی - اختلال در دفع ادرار و مدفوع

درمان شکستگی مهره: استراحت - بی حرکتی - استفاده از کمربند یا گردنبند - عمل جراحی - فیزیوتراپی - کار درمانی

عوارض دیسک کمر: عفونت محل عمل - چسبندگی اطراف نخاع در محل عمل - آسیب نخاع - اختلال حس و حرکت - اختلال در دفع ادرار و مدفوع - بد شکلی ستون فقرات - درد مزمن

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی کمربند یا گردنبند طبی را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از کمر یا 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 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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی مهره

تغذیه:

- ✓ 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.
- ✓ انجام ماساژ شکم ممکن است کمک کننده باشد. برای این کار با دست مشت شده یا کف دست سمت راست شکم از پایین به بالا، بالای ناف از راست به چپ، سمت چپ شکم از بالا به پایین را ماساژ دهید.
- ✓ 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 بپرهیزید

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی 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 نخوابید. خوابیدن روی زخم می تواند سبب بروز درد و کاهش خونرسانی و تاخیر در التیام زخم می شود. بهتر است به پهلو خوابیده، پاها را کمی جمع نمایید و بالشتی بین زانوها قرار دهید.
- جهت خواندن نماز، نماز را نشسته و پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.
- هرگز روی شکم نخوابید. 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 یا گردنبند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز مناسب باشد. گردنبند یا کمربند بزرگ ستون فقرات را درست حمایت نمیکند و اگر کوچک باشد سبب زخم یا فشار به احشای داخلی 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.
 - ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
 - ✓ 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. در نواحی تحت فشار مانند شانه ها، قوزک پا، پشت و باسن از تشکچه های نرم استفاده نمایید.
 - ✓ ملحفه زیر بیمار را صاف کنید و در صورت نیاز تعویض نمایید. هیچگاه بیمار را روی ملحفه نکشید.
 - ✓ 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 ها، 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/15/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404