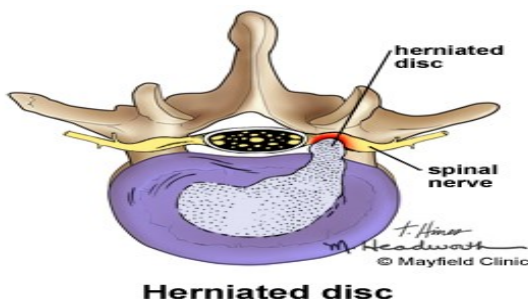
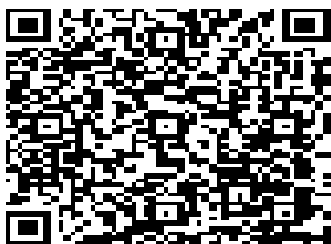


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: آموزش به بیمار دچار دیسکتومی	
شماره سند: M.04.N-S.F/131 تاریخ تدوین: ۱۳۹۵/۰۹/۰۵		
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره بازنگری: ۷
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱

دیسککتومی



جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد
زیر را اسکن نمایید *



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش به بیمار

نکات مهم بعد از ترخیص

بعد از عمل دیسک گردن:

به طور مداوم و به مدت سه ماه بجز در هنگام خوابیدن، از گردن بند یا کمربند طبی تجویز شده استفاده کنید.
از راه رفتن روی سطوح لغزنده خودداری کرده و همیشه کفش مناسب با پاشنه کوتاه بپوشید.
از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.

بعد از عمل دیسک کمر:

هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
تا بهبودی کامل از انجام رانندگی خودداری نمایید.
برای رفع گرفتگی ناحیه کمر، از گرمای موضعی استفاده کنید.
از سرگیری فعالیت ها را به تدریج انجام داده و بر حسب تحمل افزایش دهید؛ زیرا ترمیم و بهبودی کامل بیش از شش هفته طول می کشد.
به مدت ۲ تا ۳ ماه از انجام فعالیت های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر دارند خودداری کنید. تا سه ماه در حین راه رفتن و نشستن از کمر بند استفاده نماید.

منبع:

کتاب آموزش به بیمار زهرا دلیر
کتاب آموزش به مددجو و خانواده، فاطمه
غفاری، زهرا فتوکیان

بعد از عمل دیسک کمر:

برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانوها کمی بلند شوند؛ در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند.
هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانوها اجتناب کنید.

جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر، تخت در وضعیت مسطح قرار گرفته، یک بالش بین زانوها گذاشته شود، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرند.

از قرار گرفتن در وضعیت نشسته به جز برای اجابت مزاج خودداری کنید.

برای خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

توجه: برای تسریع در بهبودی بعد از عمل،

استفاده از رژیم غذایی پر پروتئین (گوشت، تخم مرغ، لبنیات) و سرشار از ویتامین ث (پرتقال، نارنگی، لیمو، آناناس و) توصیه می شود.





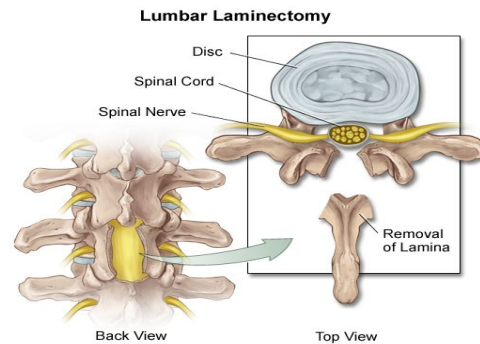
بیرون زدگی دیسک بین مهرهای چیست؟

بین مهره های ستون فقرات لایه ای ژلاتینی و انعطاف پذیر به نام دیسک بین مهره ای وجود دارد. در اثر عواملی همچون، افزایش سن، کار سنگین جسمی، ورزش سخت سقوط، تصادف، استرس های مکرر و خفیف مثل بلند کردن اشیاء، عضلات ضعیف شکمی و پشت و فتق یا پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ها رخ می دهد. فتق دیسک در مردان شایع تر است. دیسک کمری در سنین ۲۰ تا ۴۵ سال و دیسک گردنی در سن ۴۵ سال به بالا شایع تر است. علائم ناشی از صدمه به دیسک ممکن است ماهها یا سالها ظاهر نشوند.

فتق دیسک ممکن است در هر قسمتی از مهره های ستون فقرات ایجاد شود اما معمولاً در مهره های گردن بین مهره های C5-C6 و در مهره های کمری بین مهره های L4-L5 و L5-S1 بیشتر رخ می دهد.

در چه صورتی انجام عمل جراحی ضرورت دارد

جراحی: در صورت از دست دادن عملکرد حسی- حرکتی، اختلال در کنترل اسفنگتر و درد مقاوم به درمان، جراحی ضرورت دارد. دیسککتومی با یا بدون فیوژن (ثابت کردن مهره ها)، میکرو دیسککتومی آندوسکوپی و لامینکتومی (برداشتن قوس خلفی مهره) انجام می شود.



رژیم غذایی بعد از عمل

بعد از عمل جراحی دیسک گردن، بیمار به مدت ۴۸ ساعت NPO بوده و سرم تراپی می گردد. سپس به تدریج و در صورت تحمل رژیم مایعات، نرم و بعد از آن رژیم معمولی شروع می شود. بعد از عمل جراحی دیسک کمری معمولاً بیمار به مدت ۶ ساعت NPO بوده و بعد از آن رژیم معمولی شروع می شود.

توجه

برای پیشگیری از یبوست در زمان بستری و بعد از عمل بهتر است:
* از مایعات فراوان ۲ تا ۳ لیتر مصرف کنید.
* از میوه های ملین (هلو، گلابی، انجیر، آلو و) استفاده کنید.

* در فواصل منظم و چند بار در روز، عضلات شکم خود را منقبض کرده، ۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد از آن مجدداً عضلات را به حالت اول در آورید.

میزان فعالیت

بعد از عمل دیسک گردن:

برای نگاه کردن به اطراف، تنه خود را همراه گردن بچرخانید.

در هنگام استراحت در بستر گردن باید در وضعیت خنثی قرار گیرد.

در هنگام تغییر وضعیت باید به بیمار کمک شود تا سر و گردن و تنه با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرند.