

# راهنمای بیمار

## دیسک ستون فقرات

### ❖ شرح بیماری

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی رباطها و بافت‌های حمایتی اطراف دیسک بین مهره‌ای (بالشتک‌هایی که مهره‌های ستون فقرات را از هم جدا می‌کنند) ایجاد می‌شود. دیسک‌های بین مهره‌های گردن یا کمر بیشتر از سایر قسمت‌های ستون فقرات دچار این مشکل می‌شوند. جابجایی جسم صفحه‌ای بین مهره‌ای ممکن است به صورت پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند.

### ❖ علائم

#### علائم پارگی صفحه بین مهره‌ای کمری :

- ✓ درد نواحی پایین کمر که به قسمت پشت باسن، ران، ساق پا انتشار دارد.
- ✓ گرفتگی عضلات
- ✓ تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار

#### علائم پارگی صفحه بین مهره‌ای گردن :

- ✓ درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست که این درد با حرکت بدتر می‌شود.
- ✓ ضعف، بی‌حسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی)

✓ سفتی گردن: حرکت گردن یا پشت برای مصدوم بسیار دشوار است و یا اصلاً قادر به این کار نیست.

### ❖ عوارض احتمالی

عدم درمان و عدم رعایت موارد مراقبتی می‌تواند باعث عود بیماری در فرد شود و فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره دچار مشکل کند. از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع، فلج و تحلیل رفتن و ضعف عضلات از عوارض احتمالی بیماری است.

### ❖ درمان

#### درمان‌های حمایتی :

- ✓ استراحت در بستر: به هنگام مرحله حاد بیماری، حداقل ۲ هفته در رختخواب استراحت کنید. فعالیت‌های طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم مجدداً آغاز کنید.
- ✓ از دراز کشیدن به صورت دمر و خوابیدن با بالش‌های بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید.
- ✓ بیمار را در یک سطح صاف و محکم در راحت‌ترین وضعیت ممکن بخوابانید.
- ✓ وارد آوردن کشش در منزل یا در بیمارستان (به دستور پزشک).
- ✓ تقویت عضلات با انجام نرمش‌های خاص با فیزیوتراپی
- ✓ دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است.

✓ استفاده از جوراب‌های ضد واریس به منظور پیشگیری از ترومبوفلیبیت حائز اهمیت می‌باشد.

### درمان جراحی:

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته‌های عصب تحت فشار در صورتی که استراحت در رختخواب فایده‌ای در رفع علائم نداشته باشد بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای را با عمل جراحی معالجه کرد.

### ❖ مراقبت‌ها

- ✓ در حالت درازکش به پشت و پهلوها استراحت کنید.
- ✓ برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می‌توانید از ماساژ به خصوص بانوان و کسانی که وزن بالایی دارند، نیز استفاده کنید.
- ✓ در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای این کار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.
- ✓ به علت سست بودن ماهیچه‌های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.

# راهنمای بیمار

## دیسک ستون فقرات

- ✓ از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.
- ✓ غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد.
- ✓ از صندلی‌هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید.
- ✓ از کفش‌های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید.
- ✓ از توالی فرنگی استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ یک هفته در منزل استراحت کنید. (از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده باید استراحت داشته باشید.)
- ✓ از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت ۶ هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.
- ✓ به تدریج شروع به راه رفتن نمایید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- ✓ از انجام کارهای خانه و بیرون تا اولین ملاقات با پزشک خودداری نمایید.
- ✓ فعالیت جنسی و زناشویی را تا اولین ملاقات با پزشک خود به تاخیر بیندازید.

- ✓ ممکن است تا چندین روز برای فعالیت‌های روزمره نیاز به کمک داشته باشید.
- ✓ ۲-۴ هفته یا تا زمان توصیه شده توسط پزشک رانندگی نکنید.
- بلا رفتن و پایین آمدن از پله‌ها بلامانع است، اما سعی کنید یک پله یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

### علائم هشدار

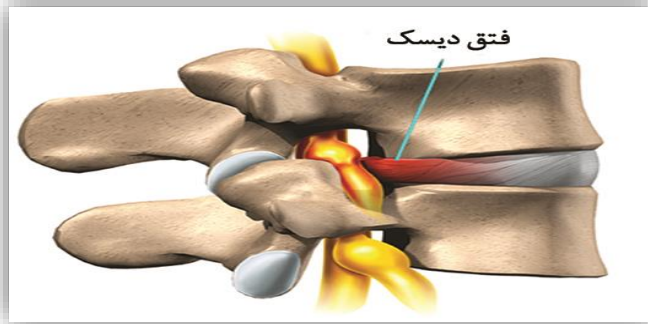
#### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه‌ها
- ✓ در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیرطبیعی و درد بیش از حد
- ✓ در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته‌رفته وخیم‌تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



شناسنامه‌ی بروشور آموزشی <b>کد: pm-06-04-A</b>	
عنوان	<b>دیسک ستون فقرات</b>
تهیه کننده	زهرا فولاد کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	بازبینی: ۱۴۰۵
منابع:	برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی ۲۰۲۲
پزشک تایید کننده:	
دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	
<b>(مددجوی محترم لطفا پس از مطالعه ، بروشور را به جایگاه خود "استند کنار ایستگاه پرستاری" برگردانید)</b>	