

شکستگی مهره‌های ستون فقرات، آسیب بسیار

جدی و بالقوه خطرناکی است. شایع‌ترین شکستگی مهره‌های ستون فقرات، در مهره های سینه ای و کمری اتفاق می‌فتد و علت این شکستگی ها اغلب اوقات، تصادفات وسایل نقلیه ، سقوط از ارتفاع و ورزش‌های پر تحرک می باشد.

در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند و یا در افراد مبتلا به تومورهای ستون مهره، به علت ضعیف شدن بافت استخوان، ممکن است این شکستگی حتی حین انجام فعالیت‌های روزانه هم ایجاد شود .

علائم و نشانه های شکستگی مهره‌های ستون فقرات:

از علائم اولیه، درد متوسط تا شدید در اطراف ناحیه آسیب دیده است که با حرکت کردن بدتر می شود. هنگامی که نخاع هم درگیر می شود ممکن است ضعف و بی حسی در دست و پاها، خارش یا سوزش، ضعف یا اختلال عملکرد روده / مثانه هم بوجود آید. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان و تومورهای ستون مهره، می‌تواند علائم دیگری غیر از موارد ذکر شده برای بیمار به همراه داشته باشد، مثل کاهش قد یا برآمدگی ستون فقرات (قوز کمر). در موارد فوق می بایست در اسرع وقت به مطب پزشک مراجعه نماید.

روش های درمانی

اکثر شکستگی ها با داروهای ضد درد، کاهش فعالیت، داروهای پوکی استخوان و کمربند طبی (برای به حداقل رساندن حرکت) بهبود می یابند. کنترل درد شامل داروهای مسکن ضد درد، استراحت در بستر، بستن کمربند و گردنبند می برخی بیماران ممکن است به درمان های بیشتر

مانند جراحی نیاز داشته باشند. هدف از جراحی، برداشتن فشار از روی اعصاب و جانندازی شکستگی ها است. برای بیحرکت کردن شکستگی در حین جراحی از وسایل فلزی متفاوتی مانند انواع پروتز مهره، پیچ و میله و سیمان استخوانی استفاده میشود.

خودمراقبتی در بیمار:

خود مراقبتی مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف دار برای خود و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی ، روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده حفاظت نماید.

خودمراقبتی قبل از عمل:

کمکهای اولیه در شکستگی مهره‌های ستون فقرات:

❖ مصدوم باید در وضعیت خوابیده و بیحرکت باشد. جهت بیحرکت نمودن ستون فقرات از آتل تمام قد استفاده شود.

❖ وسط پاها را تا بالا پنبه بگذارید و با بانداز، پاها را در قسمتهای مختلف محکم ببندید . با بانداز پهن ، زانوها و ران ها را محکم نمایید.

❖ مصدوم را حداقل ۴ نفره حدود ۲۰ سانتیمتر از روی زمین بلند کنید و روی آتل تمام قد قرار دهید.

– نقاط گود بدن را با پنبه یا پارچه پر کنید و بوسیله باند، بدن را به آتل محکم ببندید.

❖ بیمار را توسط برانکارد سفت و محکم در وضعیتی که راه تنفس او باز باشد به مراکز درمانی انتقال دهید.

بیمار باید از نظر بیحرکتی، پیشگیری از سقوط ، مراقبت از پوست جهت جلوگیری از زخم فشاری، جلوگیری از ایجاد

لخته در وریدهای عمقی، جلوگیری از یبوست آموزش کافی ببیند.

خودمراقبتی بعد از عمل:

۱- بعد از عمل باید تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید. لذا تمرینات سرفه و تنفس عمیق را زمانی که درد ندارید انجام دهید و هر ساعت ۵بار این تمرینات را انجام دهید.

۲- بعد از عمل جراحی یک لوله پلاستیکی جهت خارج شدن ترشحات محل عمل، گذاشته می شود که با بخیه به پوست محل عمل ثابت شده است. از دستکاری، خم شدن و پیچ خوردن این لوله باید خودداری شود.

۳- بعد از عمل ممکن است لوله ادراری داشته باشید که از دستکاری و کشیدن این لوله باید خودداری شود. کیسه تخلیه ادرار در انتهای لوله ادراری است که باید به محل مخصوص در پایین تخت آویزان باشد و روی تخت و بالاتر از سطح آن قرارنگیرد زیرا باعث برگشت ادرار به مثانه و عفونت ادراری می شود. وجود تب و لرز، ادرار خونی، درد ناحیه شکم و ترشحات خونی یا چرکی اطراف لوله ادراری به پرستار اطلاع داده شود. بعد از خارج کردن لوله ادراری، حتما باید مایعات کافی بنوشید و هر چند ساعت یکبار ادرار کنید تا مثانه تخلیه گردد. اگر دچار تب، سوزش و درد حین ادرار کردن شدید ، حتما به پرستار اطلاع دهید.

۴- بر اساس نوع شکستگی ، بعد از عمل جراحی باید از گردنبند یا کمربند طبی استفاده کنید که مدت زمان استفاده از آن طبق دستور پزشک و بهبودی شما می باشد که معمولا تا حدود ۳ماه استفاده می شود. گردنبند باید جوری بسته شود که زیاد سفت یا شل نباشد. پوست زیر گردنبند مداوم چک شود که قرمزی ایجاد نکند و تمیز و خشک نگه داشته شود. کمربند و گردنبند طبی ، حین



شناسنامه ی بروشور آموزشی	
عنوان	شکستگی مهره های ستون فقرات کد: pm-06-05-A-01
تهیه کننده	سمیه زارع کارشناس ارشد پرستاری
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	بازبینی : ۱۴۰۵
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی جراحی (ار تپدی) ۲۰۲۲
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	

خواب آور و آرام بخش استفاده نکرده باشید و ماده غذایی جهت جلوگیری از ضعف و سرگیجه خورده باشید. از دمپایی مناسب استفاده کنید و از لغزنده نبودن سطح زمین مطمئن شوید. همچنین حین استراحت در تخت، جهت جلوگیری از سقوط، نرده های کنار تخت بصورت مداوم بالا باشد و در صورت بروز هر گونه مشکل یا درخواست کمک با زنگ احضار پرستار، وی را مطلع سازید.

۹- فرمز شدن محل عمل، ورم در محل بخیه ها، خروج ترشح چرکی و تب از علائم هشدار دهنده و احتمال عفونت محل جراحی است که سریع باید به پزشک گزارش شود. تا زمان خشک شدن زخم محل عمل، پانسمان آن روزانه تعویض شود. پنج روز بعد از عمل، با پوشاندن محل زخم، می توانید حمام کنید، محل بخیه ها بعد از حمام کاملاً خشک شود. ۱۴ روز بعد از عمل، در صورت خشک شدن بخیه ها جهت کشیدن آنها به درمانگاه مراجعه کنید.

۱۰- وزن خود را در حد تعادل نگهدارید .
۱۱- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید، فعالیتهای روزمره خود را بتدریج و در حد تحمل افزایش دهید. از ایستادن و نشستن های طولانی مدت خودداری کنید و همچنین از پوشیدن کفشهای پاشنه بلند اجتناب نمایید. جهت خوابیدن ، به پهلو بخوابید، زانو ها را کمی خم کرده و یک بالش بین دو زانو قرار دهید. از توالف فرنگی استفاده کنید.

۱۲- فیزیوتراپی بخشی از برنامه درمانی طراحی شده توسط پزشک، برای کمک به بازگشت فرد به زندگی عادی است. متخصص فیزیوتراپی، تمرینات حرکتی و کششی مناسب را به شما آموزش می دهد تا عضلات بتوانند حمایت بیشتری از ستون فقرات داشته باشند.

نشستن و راه رفتن باید بسته شوند ولی در حالت خوابیده در تخت باز شوند و نیازی به بستن آنها نیست.

۵- جهت پیشگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر شامل میوه و سبزیجات تازه و غلات داشته باشید. همچنین آب کافی بنوشید و به اندازه کافی تحرک داشته باشید.

۶- مراقبت از پوست ، بعد از عمل بسیار مهم می باشد و باید بصورت مداوم در تخت جابجا شوید یعنی دو ساعت به پهلوی راست، دو ساعت به پهلوی چپ بخوابد. رطوبت زیاد، باعث آسیب پذیری پوست می شود پس اگر ، بی اختیاری ادرار یا مدفوع دارید بصورت مرتب پوشک تعویض شود و ملحفه ها خشک و بدون چروک باشد. حین جابجایی در تخت ، بدن شما نباید روی سطح تخت کشیده شود زیرا اصطکاک باعث آسیب پوست می شود.

۷- ایجاد لخته در رگهای عمقی، یکی از عوارض بی حرکتی می باشد. جهت جلوگیری از این عارضه باید در اسرع وقت طبق نظر پزشک از تخت خارج شوید و در زمان استراحت در تخت بطور مرتب پاهای خود را حرکت دهید مثلاً مچ پای خود را هر دقیقه ده مرتبه حرکت دهید. مایعات کافی بنوشید و براساس دستور پزشک از بانداز کشی یا جورابه های بلند کشی استفاده کنید. علائم هشدار دهنده ایجاد لخته در رگهای عمقی پا شامل حساسیت یک طرفه عضلات ساق پا، گرمی، قرمزی و ورم ساق پا، زانو یا ران می باشد که سریعاً باید به پرستار و پزشک گزارش شود.

۸- خروج از تخت حتماً باید با دستور پزشک باشد. مطمئن باشید که چرخ های تخت قفل است. چند دقیقه لبه تخت بنشینید، پاهای خود را آویزان کنید و در صورت نداشتن سرگیجه، گیجی و خواب آلودگی با کمک همراه خود ، از تخت خارج شوید. قبل از خروج از تخت داروهای مسکن،