

یکی از بیماری‌های رایج ستون فقرات ، **فتق دیسک گردن** میباشد. زمانیکه به علل مختلف مثل حرکات ناصحیح و مضر، افزایش سن و غیره دیسک بین مهره های گردن تخریب شده و دچار بیرون زدگی گردد و دیگر نتواند وظیفه خود را به درستی انجام دهد، آن ناحیه از مهره ها دچار درد شده و ممکن است بخش های وابسته دیگر مثل شانه ها و دست ها را نیز تحت تاثیر قرار دهد. در چنین شرایطی پس از تشخیص بیماری توسط جراح مغز و اعصاب و ممکن است جراحی دیسک گردن تجویز گردد

علل ایجاد بیرون زدگی دیسک گردن :

هر گونه ایجاد فشار به ستون فقرات می تواند این ستون را دچار آسیب کند. بلند کردن اجسام سنگین، نشستن های نامناسب، قرار گرفتن سر به مدت طولانی در جهت پایین و ... می تواند در طولانی مدت دیسک گردن را به وجود آورد. آمار نشان می دهد که ۸۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال به این عارضه مبتلا هستند. افرادی که به خشکی گردن مبتلا هستند نیز بیشتر در معرض عارضه دیسک گردن قرار دارند.

علائم :

بیمارانی که فتق دیسک های گردنی دارند، معمولاً با درد مفاصل، سوزش، بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست مواجه می شوند. محل درد بسته به اینکه کدام دیسک دچار فتق می شود و کدام عصب تحت فشار قرار می گیرد، متفاوت است. علائم دیگری که ممکن است وجود داشته باشد شامل درد گردن (معمولاً در طرف فتق) و درد در تیغ شانه است.

بیماران معمولاً هنگام استراحت ساعد آسیب دیده در بالای سر خود احساس آرامش می کنند. همچنین، بیماران معمولاً هنگام بالا آمدن (کشیدگی گردن) درد مفاصل خود را بدتر می کنند.

توصیه برای بیمارانی که سابقه دیسک گردن دارند:

❖ در هنگام مطالعه سعی کنید صفحه مطالعه خود را بالا بیاورید. هر ۳۰ دقیقه در حین کار باید از جای خود بلند شوید

❖ در فاز حاد درد دیسک گردن برداشتن اجسام بیش از ۱ کیلوگرم ممنوع است. هر جسمی را که بلند می کنید آن را به بدن خود بچسبانید.

❖ راه رفتن از روز دوم بعد عمل بلامانع است و در روزهای بعد فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید.

❖ جز در موارد بسیار خاص به تلفن همراه خود نگاه نکنید.

❖ در هنگام رانندگی و خواب از گردن بند های ابری نرم استفاده کنید روی تخت با تشک سفت و بالش طبی یا با ارتفاع مناسب برای هم راستا شدن سر و گردن با بدن استراحت کنید چه استراحت مطلق و بیحرکتی و چه فعالیت بیش از حد که سبب فشار به عضلات میشوند میتوانند برای شما مضر باشند.

❖ هرگز روی شکم نخوابید و برای پایین آمدن از تخت ابتدا به پهلو بچرخید و سپس با آویزان کردن پاها به پایین روی تخت بنشینید و بعد بایستید؛ برای خوابیدن روی تخت هم معکوس این ترتیب را رعایت

کنید. میتوانید با یک دست زیر سر خود را بگیرید تا فشار روی گردن در زمان تغییر حالت کمتر شود.

❖ بهتر است تا ۵ روز پس از عمل، زخم شما با آب در تماس نباشد. در صورتی که ۵ روز پس از جراحی زخم شما توسط جراحان دیده شد و از نظر ایشان خوب و قابل قبول بود، شما میتوانید با خیال راحت استحمام کنید.

❖ وجود درد در محل عمل جراحی تا چند هفته پس از جراحی نباید شما را نگران کند اگر درد تیر کشنده به دستتان کمتر شده یا بهبود یافته یعنی جراحی شما موفقیت آمیز بوده است. درد محل جراحی به تدریج رو به بهبود خواهد رفت، اما گزگز دستها که ممکن است از قبل از عمل وجود داشته باشد و یا بعد از عمل خود را نشان دهد احتمالاً زمانی بیش از یکی دو ماه برای بهبودی نیاز دارد.

چگونه می توانید در خانه از خود مراقبت کنید؟

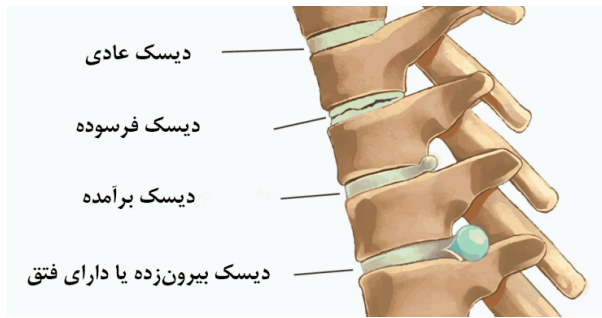
❖ داروهای خود را طبق دستور پزشک و به طور منظم مصرف کنید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید و وزوز گوش به پزشک خود اطلاع دهید

❖ هنگام خواب یک بالش زیر سر و گردن خود بگذارید که گردن شما را صاف نگه دارد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید..

- * اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستان خود از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
- * هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.

**در چه صورت فوراً به پزشک خود مراجعه کنیم؟
(علائم هشدار)**

- * هر نوع ترشح از محل عمل جراحی
- * هر نوع تورم غیرعادی در محل عمل یا دستها یا پاها
- * تب بالا و مداوم بیش از دو روز
- * سردرد شدید
- * حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم گوارشی
- * احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار
- * درد شدید و پیشرونده در دستها خصوصاً همراه با احساس ضعف در حرکت آنها یا اختلال در راه رفتن

- * ورزش و فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی بسیار کمک کننده است و زمان شروع آن باید حتماً با هماهنگی پزشک معالج باشد.
- * نماز را نشسته پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.
- * سیگار نکشید. سیگار کشیدن می تواند روند بهبود دیسک های شما را کند کند.
- * بهتر است تا یکماه و نیم بعد از عمل جراحی از نزدیکی خودداری کنید؛ در مراجعه خود به جراحان سوالات خود را در این رابطه پرسید.
- * غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید.
- * در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه در مورد چگونگی کاهش وزن مشورت کنید. به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- * از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی و بیش از ۳۰ دقیقه خودداری کنید. زمانی که در ماشین هستید از کمربند و شانه بند ایمنی استفاده کنید.
- * حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید. اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا

شناسنامه ی بروشور آموزشی

کد: pm-06-123-A

عنوان	خودمراقبتی بعد از جراحی دیسک گردن	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس 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		

(مددجوی محترم لطفاً پس از مطالعه ، بروشور را به

جایگاه خود "استند کنار ایستگاه پرستاری" برگردانید)