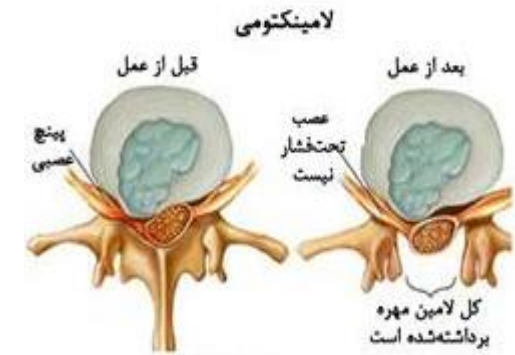


مراقبت های بعد از جراحی دیسک کمر



تهیه کننده :

سیمین محمدی

«سوپروایزر آموزش سلامت»

تأیید کننده:

«دکتر بهزاد اسکندر اوغلی»

متخصص جراحی مغز و اعصاب

آخرین بازنگری: تابستان ۱۴۰۳

مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

مقدمه :

دیسکهای بین مهره ای بالشتک هایی هستند که سبب انعطاف پذیری ستون فقرات می شوند و مانند یک محافظ یا ضربه گیر عمل می کنند. دیسک در ناحیه کمر از یک حلقه خارجی ضخیم غضروفی تشکیل شده که درون آن توسط یک ماده ژله مانند پر شده است. فتق یا پارگی دیسک زمانی رخ می دهد که در اثر ضربه ، فشار و... بخشی از هسته مرکزی آن از لبه خارجی دیسک خارج شود و درون کانال نخاعی قرار بگیرد که در این حالت فشار زیادی به اعصاب وارد می شود. اعصاب ستون فقرات حتی به فشار خفیف حساسیت بسیار زیادی دارند که این امر باعث بروز درد، بی حسی یا ضعف در یکی یا هر دو پا می شود. دیسک بین مهره ای زمان شروع به بیرون زدگی می کند که ماده ژله مانند هسته آن به علت آسیب دیدگی ناکهانی از حلقه خارجی خود بیرون بیاید.

آموزش به بیمار: بعد از عمل فتق دیسک کمر

متوسط زمان لازم برای بهبود زخم جراحی حدوداً دو هفته از زمان جراحی میباشد که بسته به سلامت عمومی بیماران، وضعیت تغذیه و ابتلا به بیماریهای دیگر مخصوصاً دیابت که ممکن است روند بهبودی زخم را طولانی کند.

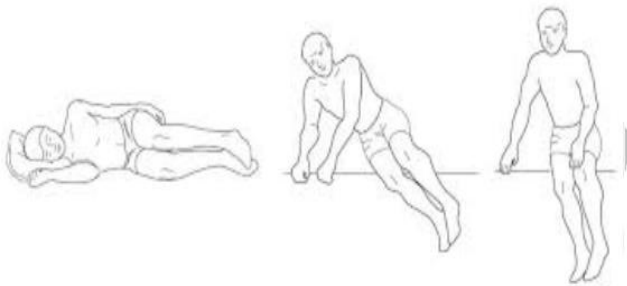
از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید و محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید و با پانسمان خشک روی آن را بپوشانید. معمولاً بعد از ده روز تا دو هفته و اطمینان از جوش خوردن زخم بخیه ها کشیده میشوند.

پس از عمل بهتر است تا زمان معلوم شده توسط پزشک معالج، زخم شما با آب در تماس نباشد. در صورتی که مدت زمان تعیین شده سپری شد و زخم شما توسط جراح تان دیده شد و از نظر ایشان خوب و قابل قبول بود، شما میتوانید با خیال راحت استحمام کنید.

راه رفتن از روز دوم بعد عمل، به مدت محدود بلامانع است و در روزهای بعد فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید. پیاده روی یکی از بهترین تمریناتی است که می توانید بعد از جراحی کمر انجام دهید. دلیل این کار این است که راه رفتن باعث بهبود جریان خون در بدن می شود و از این طریق به شما کمک می کند تا روند اکسیژن رسانی و مواد مغذی به عضلات و بافت های ستون فقرات بهبود یابد.

حتماً روی تخت بخوابید. وقتی طاقباز می خوابید زیر سر و زانوها بالش بگذارید تا فشار به کمر کاهش یابد، هنگام غلطیدن عضلات شکم را منقبض کرده و در حالیکه سر، شانه ها و لگن در یک امتداد هستند بچرخید. به هر طرف که راحت تر هستید بخوابید، زانوها را مختصری خم کنید و بین آنها بالش بگذارید. گذاشتن بالش زیر دست بالایی موجب کاهش فشار به کمر میشود. از خوابیدن روی شکم پرهیز کنید.

برای بلند شدن از تخت زانوها را خم کرده و به پهلو بچرخید، سپس با کمک دست بالایی به تخت فشار بیاورید و تنه را بلند کنید همزمان پاها را به بیرون از تخت ببرید. برای برگشت به تخت عکس این روال را انجام دهید.



وجود کمر درد در محل عمل جراحی تا چند هفته پس از جراحی قابل انتظار است و نباید شما را نگران کند اگر درد تیر کشنده به پای تان کمتر شده یا بهبود یافته یعنی جراحی شما موفقیت آمیز بوده است. درد محل جراحی به تدریج رو به بهبود خواهد رفت، اما گزگز پاها 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 . بی حرکتی ثانویه به درد در پاها ممکن است سبب تورم مختصری در آنها شود که معمولاً با بالا قرار دادن پاها و خوابیدن در طول شب بهتر میشود؛ اما تورم شدید، دردناک، توام با قرمزی و سفتی در عضلات خصوصاً در یکی از پاها ممکن است نشانه اول ایجاد لخته در عروق باشد که مهم و گاهی خطرناک بوده و نیازمند توجه جدی و بررسی و درمان است.

اگر به هر دلیل مثل ضعف عضلات پا یا صلاحدید پزشک لازم است استراحت مطلق داشته باشید چند مورد را در نظر بگیرید: حرکت پاها و ماساژ و ورزش آنها، استفاده از جوراب واریسی، رژیم غذایی نرم ، تزریق مرتب آمپول ضدانعقاد در صورت تجویز پزشک معالج ، تغییر وضعیت خوابیدن به پشت یا دو پهلو بصورت متناوب و توجه به هر نوع قرمزی پوست در ناحیه باسن یا پاشنه پاها که میتواند اولین نشانه زخم بستر باشد.

از غذا های حاوی سبزیجات و میوه جات تازه ، گوشت کم چربی و لبنیات و رژیم غذایی سرشار از ویتامین ث و پروتئین استفاده کنید.وبه منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل عدم تحرک پس از عمل ، از مصرف (برنج ، سیب زمینی ، شیرینی جات ، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.



بعد از عمل جراحی پزشک معالج ممکن است بر اساس صلاحدید داروهایی از جمله آنتی بیوتیکهای خوراکی برای پیشگیری از عفونت، داروهای ضد التهاب برای کاهش درد محل جراحی و تسکین التهاب بافتهای برش خورده ، داروهای تقویت و تسکین دهنده ی بافتهای عصبی تحریک شده، داروی تزریقی ضد انعقاد و مولتی ویتامین ها که به منظور تسریع در التیام زخم برای بیمار تجویز کند. داروها را بطور منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. از مصرف خودسرانه دارو در صورت بروز درد خودداری کنیدو از داروهایی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید .

از بلند کردن اجسام سنگین ، خم شدن یا چرخاندن ناگهانی کمر، پوشیدن کفش پاشنه بلند خودداری کنید. وزن خود را متعادل نگه دارید و فعالیت خود را به صورت تدریجی افزایش دهید.

بهتر است در اولین ماه پس از عمل از رانندگی اجتناب کنید و تا سه ماه بعد از عمل از رانندگی طولانی پرهیز نمایید.

بعد از عمل ستون فقرات پزشک متخصص استفاده از کمربند طبی بعد از عمل را تجویز می کند. این کمربند باعث ثابت و صاف ماندن ستون فقرات در زمان نقاهت و بهبود سریع بعد از عمل می شود. پس باید بیمار به صورت مداوم از آن روی کمر خود استفاده کند و فقط در شرایطی که پزشک متخصص به او اجازه داده است آن را باز کند. ۱۲-۷ روز پس از ترخیص جهت ویزیت به پزشک مراجعه نمایید.

به خاطر تسریع در روند بهبودی زخم از کشیدن سیگار پرهیز کنید.

استفاده از توالت فرنگی به جای توالت های سنتی نه تنها برای این مدت، بلکه برای تمام طول عمر توصیه میشود. چرا که میزان فشار وارده بر عضلات، مهره ها و دیسک های کمر در حالت چمباتمه بسیار زیاد است.

نماز را نشسته پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.

بهتر است تا یکماه و نیم بعد از عمل جراحی از فعالیت جنسی خودداری کنید؛ در مراجعه خود به جراحان که معمولاً در این زمان است سوالات خود را در این رابطه پرسید.

ورزش و فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی بسیار کمک کننده است و زمان شروع آن باید حتماً با هماهنگی پزشک معالج باشد.



در چه صورت فوراً به پزشک خود مراجعه کنیم؟

۱. هر نوع ترشح از محل عمل جراحی
۲. هر نوع تورم غیرعادی در محل عمل یا پاها
۳. تب بالا و مداوم بیش از دو روز
۴. سردرد شدید
۵. حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم گوارشی شدید
۶. احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار
۷. درد شدید و پیشرونده در پاها خصوصاً همراه با احساس ضعف در حرکت آنها

منابع :

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت ۲۰۲۲ جلد پانزدهم مغز و اعصاب

مولف : جانیس ال هینکل، کری اچ جیور

مترجم : زهرا مشتاق، هادی احمدی چناری