



مراقبت های بعد از جراحی دیسک گردن



تهیه کننده :

سیمین محمدی

«سوپروایزر آموزشی 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 به صورت بالشتک یا صفحه ای غضروفی بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار گرفته و ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می کنند دیسک ها به هنگام وارد آمدن فشار، قابلیت تغییر شکل داشته و شدت ضربات را کاهش می دهند.

آموزش به بیمار :بعد از عمل فتق دیسک گردن

متوسط زمان لازم برای بهبود زخم جراحی حدوداً دو هفته از زمان جراحی میباشد که بسته به سلامت عمومی بیمار، وضعیت تغذیه و ابتلا به بیماریهای دیگر مخصوصاً دیابت ممکن است روند بهبودی زخم طولانی شود. در این میان، مصرف سیگار روند ترمیم بافتی را به شدت مختل میکند و پرهیز از آن در هفته های بعد از عمل بسیار حیاتی است.

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.

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. و به 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.

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

۱۲-۷ روز پس از ترخیص جهت ویزیت به پزشک مراجعه نمایید.

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 بی حرکتی 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.

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 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 .

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 دستها 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
۶. احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار
۷. درد شدید و پیشرونده در دستها خصوصاً همراه با احساس ضعف در حرکت آنها یا اختلال در راه رفتن

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 ۲ کیلوگرم ممنوع است . هر جسمی را که بلند می کنید آن را به بدن خود بچسبانید.

جز در موارد بسیار خاص به تلفن همراه خود نگاه نکنید.
در هنگام رانندگی و خواب از گردن بند های ابری نرم استفاده کنید.

منابع :
پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث ۲۰۲۲ جلد پانزدهم مغز و اعصاب

مؤلف : جانیس ال هینکل، کری اچ چیور
مترجم : زهرا مشتاق، هادی احمدی چناری

رانندگی نکنید تا زمانی که پزشکتان به شما اجازه آن را بدهد
(حدود شش هفته بعد از عمل) زیرا برای رانندگی لازم است گردن متناوب به طرفین بگردد و به محل جراحی فشار وارد کند.

از گردنبند با سایز مناسب استفاده کنید وگرنه نه تنها باعث درد و ناراحتی در زمان استفاده از آن میشود بلکه ممکن است مشکلاتی را هم ایجاد کند استفاده از گردنبند برای ایجاد محدودیت در حرکت گردن و کمک به ترمیم و جوش خوردن استخوان در محل جراحی است، پس در طی روز بهتر است بسته باشد تا حرکت گردن کنترل شود و در شب نیز با توجه به نظر پزشک خواهد بود.



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

بهتر است تا یک ماه 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.

کم حرکتی ثانویه به علت درد ممکن است سبب تورم مختصری در پاها شود که معمولاً با بالا قرار دادن آنها و خوابیدن در طول شب بهتر میشود؛ اما تورم شدید، دردناک، نوام یا قرمزی و سفتی در عضلات خصوصاً در یکی از پاها یا یکی از دستها 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 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 واریس، رژیم غذایی نرم ، تزریق مرتب آمپول ضدانعقاد که احتمالاً توسط پزشکتان توصیه میشود، 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.

ز مصرف خودسرانه دارو در صورت بروز درد خودداری کنید و از داروهایی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید .

از راه رفتن و نشستن طولانی پرهیز کنید، استفاده از موبایل و یا هر فعالیت دیگری که سبب خم شدن گردن شما به پایین شود را به حداقل برسانید.

