



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

پمفلت دیسک کمر

کدسند: ۳۱۱-NO-BK



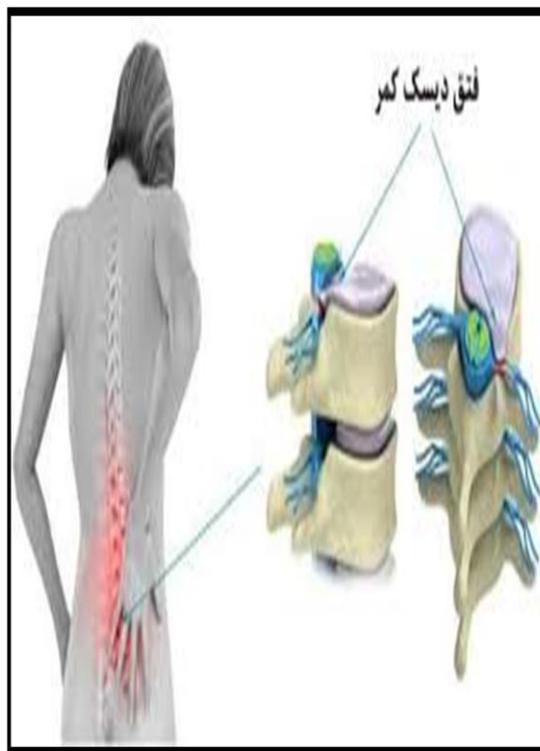
تهیه کننده:

مهدیه شریف پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمسیا

سوپروایزر آموزش سلامت

بهترین توصیه این است که پیشگیری بهتر از درمان می باشد. از جمله ورزش کردن، کاهش وزن، عدم بلند کردن اجسام سنگین و هول دادن اجسام سنگین، پوزیشن مناسب هنگام تماشای تلویزیون که فشار بر روی دیسک های مختلف از جمله دیسک کمر و گردن وارد می شود رعایت شود.



- تا زمان التیام محل عمل جراحی (۲ ماه پس از عمل) از رانندگی بپرهیزد و تا ۶ ماه از فعالیت های سنگین خودداری نماید.

- از انجام فعالیت هایی که موجب کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می شود اجتناب کنید.

- از داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف نماید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کند.

- پانسمان محل عمل یک روز در میان تعویض شود در صورت داشتن ترشح خونی روزانه تعویض شود.

توصیه کلی به افراد مبتلا به دیسک کمر

و سایر افراد

۱- بیشتر از ۴۵ دقیقه ننشیند.

۲- تکیه گاه مناسب برای کمر

۳- تقویت لگن خاصره

۴- به پشت یا پهلو بخوابید به شکم نخوابید.

۵- از پوشیدن کفش پاشنه بلند به صورت مداوم اجتناب کنید.

۶- استرس و فشارهای روحی را کاهش دهید.

منابع: کتاب داخلی و جراحی

پرستاری، برونوسودارث ۲۰۱۸

دیسک کمر

دیسک بین مهره‌ای، یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره‌ها فاصله ایجاد می‌کند. اختلال در دیسک بین مهره‌ای ممکن است به صورت فتق یا پارگی دیسک در اثر ضربه و تصادف باد. فتق یا پارگی دیسک سبب فشار بر روی اعصاب نخاعی می‌گردد این اختلال ممکن است در هر مهره از ستون فقرات ایجاد شود.

علائم بالینی

علائم در دیسک کمری به صورت درد در قسمت تحتانی کمر گرفتگی عضلانی، انتشار درد به لگن و قسمت‌های تحتانی پا، تشدید درد با اعمالی مثل خم شدن، بلند شدن، زور زدن در هنگام عطسه و سرفه و تسکین درد با استراحت و ضعف عضلانی، اختلالات حسی می‌باشد.

تست های تشخیصی

چنانچه پزشک بر مبنای سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی پی به وجود فتق دیسک کمر ببرد انجام آزمایشات دیگر ضرورتی نخواهد داشت. در صورت نیاز پزشک به اطلاعات بیشتر یا جواب ندادن درمان پس از ۴ هفته احتمالاً انجام (ام.آر.آی (MRI) یا سی تی اسکن استخوان‌ها).

در MRI تصویر برداری روزناس مغناطیسی

در این روش تلفیقی از آهنرباهای بزرگ، رادیوفرکانس‌ها در رایانه جهت ایجاد تصاویر جامع از اندام‌ها و ساختارهای درون بدن مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

میلوگرام: در این روش با تزریق رنگ درون مجرای نخاعی تصویر واضح از ساختار درون در پرتو نگاری به دست می‌آورند.

الکتروبیوگرافی: یا عضله نگاری برقی (EMG) در این روش، واکنش عضله یا فعالیت الکتریکی در پاسخ به تحریک عصب عضله اندازه‌گیری می‌شود.

درمان

- استراحت و بی‌حرکتی کمر
- استفاده از بریس
- تجویز مسکن‌ها
- تجویز داروهای شکل‌کننده عضلانی
- تجویز داروهای کورتونی برای درمان واکنش التهابی
- درمان جراحی در صورت وجود اختلالات حسی و حرکتی قابل توجه روی نخاع و دردی که تسکین نمی‌یابد.

آموزش های بعد از عمل جراحی

- در هنگامی که بیمار به پهلو می‌خوابد از خم کردن زیاد زانوها اجتناب شود.
- در صورت مشاهده هر گونه علائم و نشانه‌های مربوط به عفونت نظیر تب، قرمزی یا تحریک شدگی، ترشح و افزایش درد سریعاً به پزشک اطلاع دهد.
- از نشستن به جز اجابت مزاج خودداری کند.
- جهت اجابت مزاج از توالیت فرنگی استفاده کند.
- جهت رفع اسپاسم عضلات پشت از گرما استفاده شود.