

## بیرون زدگی دیسک بین مهره ای

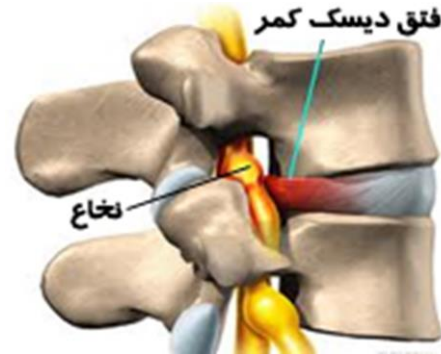
تهیه کننده: آقای صادقی نر  
ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت  
تاریخ بازنگری: ۹۷/۹/۱۲



همه ما یک بار در زندگی مان درد کمر را تجربه کرده ایم.

این درد بسیار آزاردهنده است و گاهی مدت ها طول می کشد. یکی

از علل شایع درد کمر، فتق دیسک کمر است.



سایت بیمارستان از طریق لینک: WWW.GMU.AC.IR  
و ورود به پورتال بیمارستان علامه بهلول گنابادی قابل  
دسترسی می باشد.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش جراحی ۳: ۱۳۵۶



## تغییر وضعیت بدن بیمار :

برای تغییر دادن وضعیت بدن بیمار ، بالشتی زیر سر وی قرار داده و زانو اندکی بالا قرار می گیرد ، چون خمیدگی زانو سبب شل شدن عضلات پشت می گردد .

## علائم عفونت زخم :

تب ، ترشح ، تورم ، قرمزی ، درد

## در صورت بروز علائم عفونت بلافاصله به

## بیمارستان مراجعه کنند

\*مصرف داروها طبق دستور انجام شود

\*استفاده از کمربند در تمام حالات به جز حالت دراز کشیده

\*استفاده از کمربند بريس تا ۳ ماه پس از عمل جراحی

\* استفاده از جوراب واریس تا زمان برگشت به حالت عادی

\*تعویض روز در میان پانسمان

\*استفاده از توالت فرنگی تا ۶ ماه پس از عمل جراحی



## بررسی بیمار پس از عمل جراحی :

۱. نوشیدن و خوردن مواد غذایی بعد از عمل با دستور پزشک بلامانع است.

۲. در مورد تغییر وضعیت بدن شما اجازه چرخیدن در تخت را دارید.

۳. وقتی به شما اجازه ترک بستر داده شد، به تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با بستن کمربند و کمک از بستر خارج شوید

\* وقتی بیمار به پهلو خوابیده است ، باید از خم کردن بیش از حد زانو پرهیز شود .

\* باید بیمار را تشویق کرد تا جهت برطرف نمودن فشار از یک پهلو به پهلو دیگر بچرخد ، البته قبل از آن به وی اطمینان خاطر داده می شود که جا به جا شدن به هیچ عنوان منجر به بروز آسیب دیدگی نمی شود

\* به مدت ۲ تا ۳ ماه پس از عمل جراحی ، از انجام کارهای سنگین خودداری نماید.



## مراقبت های قبل از عمل :

۱. چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید یا داروی خاصی مصرف می کنید پزشک و پرستار را مطلع کنید.

۲. از شب قبل (ساعت ۱۲ شب) از عمل از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

۳. برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم است استحمام کنید.

۴. قبل از رفتن به اتاق عمل اجسام فلزی، زیور آلات، دندان مصنوعی و ... را خارج کنید.

۵. قبل از رفتن به اتاق عمل ادرار خود را تخلیه کنید.

۵. جوراب های آنتی آمبولی (ضد لخته) را شب قبل از عمل بپوشید.



## بیرون زدگی دیسک

دیسک بین مهره ای ، یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره ها فاصله ایجاد می کند . اختلال در دیسک بین مهره ای ممکن است به صورت بیرون زدگی ، فتق یا پارگی دیسک در اثر ضربه و تصادف باشد .

## علائم :

درد در ناحیه پایین کمر همراه درجات متفاوتی از اختلالات حسی و حرکتی

درد با انجام فعالیت هایی که سبب فشار مایع درون نخاعی می گردند مانند خم شدن ، بلند کردن و فشارها و کشش های ناشی از سرفه و عطسه ، درد تشدید شده و معمولاً با استراحت کردن در بستر برطرف می شود .

## درمان :

۱. کاهش وزن
۲. فیزیوتراپی
۳. ورزش های توصیه شده توسط فیزیوتراپ می تواند عضلات پشت را تقویت کرده و درد را کاهش دهد .
۴. در صورت عدم بهبود درمان جراحی