



## دیسک کمر

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی

- ❖ پس از اتمام جراحی و انتقال به بخش منع مصرف هرگونه خوراکی و آشامیدنی دارید

#### فعالیت

- ❖ از انجام فعالیت هایی که باعث افزایش درد می شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت به پرستار اطلاع دهید.

#### مراقبت

- ❖ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید.
- ❖ بر روی تشک سفت استراحت کنید.



## دیسک کمر

- ❖ در اکثر اوقات در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) قرار بگیرید.
- ❖ برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.
- ❖ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پای خود را به لبه تخت آویزان کنید.
- ❖ از شکم بند یا کمر بند طبی جهت محدود کردن حرکات کمر استفاده کنید.
- ❖ در طی ایستادن طولانی، یک پا را روی چهار پایه قرار دهید.
- ❖ در صورت خوابیدن به پهلو، بالش در بین پاها قرار دهید.
- ❖ در صورت بی حسی اندام ها و عدم حرکت و احساس سردی، سوزن سوزن شدن، گزگز و مور مور شدن (پاراستزی) و اسپاسم عضلات و بی اختیاری ادرار به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ جهت حفظ تونوس عضلانی (انقباض یا سفتی طبیعی در ماهیچه اسکلتی) تنفس عمیق، سرفه موثر و ورزش های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید.
- ❖ از توالی فرنگی استفاده کنید.
- ❖ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام بدهد.

### دارو

- ❖ دستورات دارویی پزشک در فواصل و زمان های معین توسط پرستار اجرا می شود.
- ❖ طبق دستور پزشک، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، شل کننده عضلات و کورتیکواستروئیدها جهت درمان شما استفاده می شود

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی

- ❖ در صورت داشتن اضافه وزن باکارشناس تغذیه مشورت نمایید.
- ❖ از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث ( آب لیمو ) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- ❖ به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته ( برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- ❖ از خوراکی های دارای ویتامین A-B-E مانند جوانه گندم ، شکر سرخ ، سیب ، هویج ، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.

### فعالیت

- ❖ برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حد اکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود. چون باعث ضعف عضلات می شود.
- ❖ از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید زیرا باعث آسیب به فتق دیسک بین مهره ای می شود.
- ❖ کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید. از جوی نپريد. روی مبل نرم ننشینید. سر پانایستید. کمرتان را گرم نگه دارید.
- ❖ ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش، یا هفته ای سه بارشنا و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود موثر میباشد.



## دیسک کمر

### مراقبت

- ❖ اگر علائم عصبی واضحی ندارید، اختلال های انگشتان حرکتی پا، مشکلات اسفنکتری و ادراری هم ندارید در موقعیت اورژانسی نیز قرار ندرید روند درمان بسیار راحت خواهد
- ❖ در وضعیت نیمه نشسته باخم کردن جزیی لگن وزانو(شل شدن عضلات پشت) استراحت کنید.
- ❖ برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.
- ❖ هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- ❖ از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید و هنگام بلند کردن اجسام سنگین دقت کنید.
- ❖ چند دقیقه پیش از شروع ورزش اصلی خود را گرم کنید (. مانند در جا راه رفتن، رژه اما آرام و نرم)
- ❖ هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- ❖ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید .با آب سرد استحمام نکنید.
- ❖ در صورت احساس درد شدید فوراً در بستر ی که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهایتان را جمع کنید.
- ❖ از توالی فرنگی استفاده کنید.

### دارو

- ❖ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- ❖ در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
- ❖ برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید. و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- ❖ در صورت تجویز متوکاربامول، در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید وابتدای خود را آویزان کنید. از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.
- ❖ در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه باغذا، شیر و آنتی اسید استفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ به طور مرتب در زمانهای تعیین شده به پزشک معالج مراجعه فرمایید
- ❖ در صورت داشتن درد شدید(مقاوم در برابر مسکن و استراحت) ، اختلال در حرکت اندامهای انتهایی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس پا وعدم توانایی در بالا بردن مچ پا و عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا وبه پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمایید