

بیمار ممکن است هنگام خوردن غذا احساس درد در گلو و مری بکند، لذا توصیه می شود. در روزهای اول پس از عمل رژیم غذایی مایعات و با کم شدن درد می توان از غذاهای نرم و پوره ای و بتدریج از غذای معمولی استفاده کرد رژیم غذایی پروتئین همراه با سبزیجات و میوه تازه حاوی مایعات فراوان استفاده کنید

گردن در وضعیت خنثی یا همان خط وسط قرار بگیرد و تا شش هفته از گردن بند استفاده نمایید. دقت کنید که سایز آن باید مناسب شما باشد .



از انجام دادن هرگونه حرکت تکراری یا ناگهانی خودداری کنید. برای نگاه کردن به اطراف تنه خود را همراه گردن بچرخانید 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



- انتشار درد از گردن به شانه
- انتشار درد از گردن به بازو
- انتشار درد از گردن به ساعد و انگشتان دست

روش های تشخیصی:

تشخیص بیماری بر اساس سابقه، علائم، معاینه فیزیکی و نتایج حاصل از آرایوگرافی، سی تی اسکن، ام ار آی است.

درمان بیماری

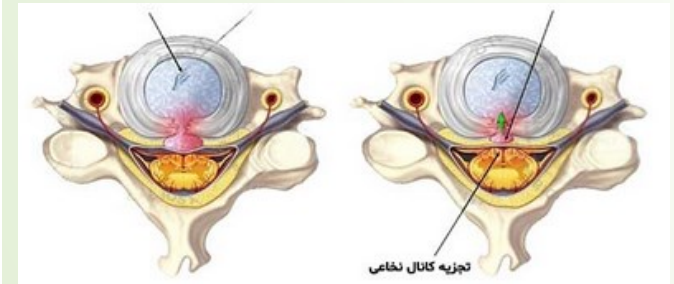
درمان غیر جراحی اولین رویکرد در بیماران مبتلا به درد شایع گردن است که ناشی از ضربه نباشد. در صورت مؤثر نبودن روشهای درمان غیر جراحی، عمل جراحی دیسک گردن ضرورت می یابد که با هدف برداشتن بخشی از دیسک که به گردن فشار می آورد انجام می شود.

پیش آگهی پس از جراحی: بیش آگهی این جراحی تا حد بسیار زیادی به شدت فشاری که روی طناب نخاعی اعمال شده و همچنین مدت زمانی که بیمار علائم را داشته است بستگی دارد

مراقبت های پس از عمل

Cervical disc herniation هرنی دیسک گردن

معمولاً به موازات پا به سن گذاشتن ، فضاهاى بین مهره ای کاهش و احتمال بیرون زدگی یا فتق دیسک گردن را افزایش می دهد که ا موجب فشار روی اعصاب گردنی می شود و همچنین یک واکنش التهابی بسیار شدید را ایجاد می کند که این عارضه می تواند یک مشکل بسیار جدی باشد چرا که تقریباً کلیه ی اعصابی که به بخش های دیگر بدن می روند، باید از گردن عبور کنند تا به مقصد نهایی خود (بازوها، سینه ، شکم، پا) برسند. این مسئله می تواند به طور بالقوه عملکرد بسیاری از اندام های مهم بدن را به خطر اندازد شایعترین محل برای بیرون زدگی آن دیسک گردن شماره ۵ و ۶ و



همچنین دیسک گردن شماره ۶ و ۷ می باشد..

علل: افزایش سن ، صدمات، رگ به رگ شدن و پیچ خوردن

گردن، -بلند کردن وسایل سنگین به شیوه نامناسب،

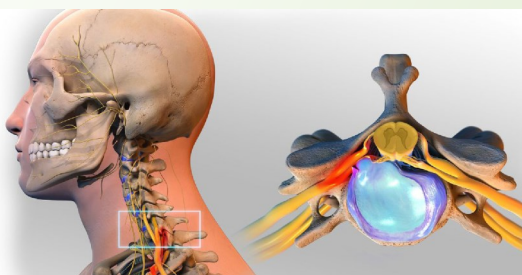




بیمارستان و زایشگاه مادر

مراقبت های پرستاری در جراحی هرنی

دیسک گردن و تنگی کانال نخاعی



واحد آموزش به بیمار بیمارستان مادر

کد سند: MH\AM\PT\023

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۹/۰۵/۱۱

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

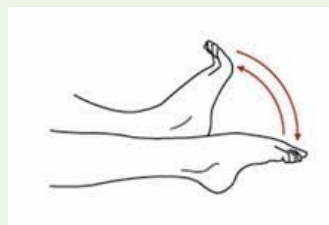
کد بازنگری: ۰۰۳



نیاز به استراحت مطلق در بستریست ولی از خم و راست کردن گردن، نشستن و ایستادن بیش از ۳۰ دقیقه، ورزش و کار سنگین، و مسافرت طولانی با اتومبیل خودداری کنید

از خوابیدن به شکم خودداری کنید
نماز راپشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید

در زمان استراحت در بستر جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، مچ پاهای خود را مرتب حرکت دهید



در صورت خروج ترشحات خونی یا بوی نامطبوع ترشحات از محل برش عمل جراحی و یا افزایش دمای بدن (بالای ۳۸ درجه سانتیگراد) به پزشک مراجعه کنید

در صورت درد پیشرونده خصوصا همراه با احساس ضعف در دستها و اختلال در انجام فعالیت های ساده با

منابع: پرستاری برونر و سوارث ۲۰۱۷

<http://www.patienteducationcenter.org/clinicalkey>

از بالش طبی یا با ارتفاع مناسب برای هم راستا شدن سر و گردن با بدن در زمان استراحت استفاده کنید



استفاده از موبایل و یا هر فعالیت دیگری که سبب خم شدن گردن شما به پایین شود را به حداقل برسانید، -تنفس عمیق و سرفه، کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد پنومونی و... سایر مشکلات تنفسی جلوگیری می کند

-مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.

- در زمان توصیه شده جهت کنترل به پزشک معالج خود مراجعه کنید

از رانندگی اجتناب کنید زیرا برای رانندگی لازم است گردن متناوب به طرفین بگردد و به محل جراحی فشار وارد کند .

-در زمان نشستن، ایستادن و راه رفتن، راستای مناسب بدن را حفظ کنید

جهت حفظ تعادل از کفشهای پاشنه کوتاه استفاده کنید