

توصیه های لازم پس از عمل جراحی دیسک کمر

- محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود.
- پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک، تعویض گردد. در صورت تمایل جهت تعویض پانسمان می توانید از پانسمانهای نوین استفاده کنید، استفاده از این پانسمانها منجر به کاهش تعداد دفعات انجام پانسمان، راحتی و بهبودی سریعتر شده و امکان استحمام را جهت بیمار فراهم می آورد. بخیه ها حداقل ده روز پس از عمل کشیده شود.
- در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک، ضد درد، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد.
- از روز دوم بعد از عمل بیمار می تواند از تخت خارج شده و مختصری با حمایت پرستار و خانواده راه برود و بتدریج فعالیت خود را افزایش دهد.
- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید تا از چاقی و افزایش فشار بر روی دیسک مهرها پیشگیری شود.
- محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
- اطمینان یابید که همیشه مهره ها در راستای مناسب قرار دارند.

- از درست بستن کمربند طبی بخصوص قبل از راه رفتن اطمینان حاصل کنید.
- در فعالیت های روزانه از خمیدگی زیاد یا پیچ خوردن مهره ها ممانعت به عمل آورید.
- استفاده از توالت فرنگی بعد از عمل توصیه می شود.
- جهت کاهش کشیدگی اعصاب و عضلات کمر نکات زیر را رعایت کنید:
 - وقتی در وضعیت طاقباز خوابیده اید، زانوها را خم کنید
 - وقتی در وضعیت به پهلو خوابیده اید، خم کردن زانوها و جمع کردن پا به داخل شکم لازم است.
 - وقتی در وضعیت نشسته روی صندلی قرار دارید پاها را روی چهار پایه بگذارید.
- از نشستن یا ایستادن طولانی مدت حداقل به مدت یک ماه خودداری کنید.
- از زور زدن و سرفه های خشن خودداری کنید.
- داروهایی که دکتر تجویز کرده است به دقت مصرف کنید.
- از تشک و صندلی های محکم به منظور حمایت از ستون استفاده کنید.
- در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، ویلچر و ... استفاده کنید
- تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری گردد، لذا توصیه می شود مقدار

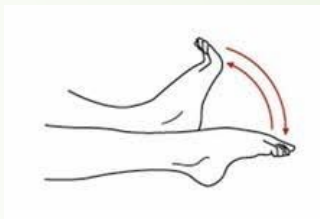
کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید.

۱۵- کاهش حرکات گوارشی و عدم تحرک کافی منجر به یبوست و بی اشتها می شود مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات، می تواند تحرک سیستم گوارشی را تحریک کرده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری نماید و به بهبود اشتها کمک کند.

۱۶- جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، خاجی، شانه ها و...) کنترل کنید

کم تحرکی، تعریق و کاهش بافتهای زیرجلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و ایجاد زخم فشاری می گردد لذا توصیه می شود این افراد، از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری نمایند. روزانه پوست از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل شود.

♦ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردید در زمان استراحت در بستر مرتب مچ پای خود را حرکت دهید





بیمارستان و زایشگاه مادر

مراقبت های پرستاری در جراحی دیسک کمر

با رویکرد آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار بیمارستان مادر

کد سند: MH\AM\PT\024

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۵/۱۱

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

کد بازنگری: ۰۰۴



در حین برداشتن وسیله ای از روی زمین خم کردن زانوها به جای خم کردن کمر در حین جابه جایی لوازم سنگین هل دادن به جای کشیدن حمل اجسام در حالی که نزدیک به بدن باشند



۲۳- اجسام سنگین تر از ۸ کیلوگرم را بلند نکنید. در بین فعالیت های روزانه، برنامه استراحت دوره ای در نظر بگیرید.

۲۴- به جای پوشیدن کفشهای پاشنه بلند، از کفشهای پاشنه کوتاه استفاده کنید.

۲۵- به محض مواجه شدن با یکی از علائم زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید: کاهش حرکت یا حس در اندام ها- سردی یا کبود شدن اندام ها- سوزن سوزن شدن و درد ناحیه جراحی- اشکال در راست ایستادن- سردرد مداوم و شدید- خروج ترشحات روشن یا خونی از ناحیه برش عمل جراحی.

منابع:

پرستاری برونر و سودارث ۲۰۱۷

<http://www.patienteducationcenter.org>

عدم چین خوردگی ملحفه و رطوبت آنها حائز اهمیت است. برای افراد مسن و ناتوان و بیماران دیابتی استفاده از وسایل حفاظتی برای تسکین فشار و بهره بردن از تشک های مواج و ... مفید است

۱۷- تنفس عمیق و سرفه، کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد پنومونی و... سایر مشکلات تنفسی جلوگیری می کند. توصیه می شود فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک روزی ۳-۲ بار انجام شود.

۱۸- مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.

۱۹- جهت ترمیم سریعتر محل عمل، باید از رژیم غذایی پروتئین، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید.

مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه تازه حاوی ویتامین C، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند. لازم به تذکر است که مصرف شیر و لبنیات در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی می مانند به علت احتمال ایجاد سنگ های ادراری باید محدود کرد.

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

۲۱- پس از دو ماه بتدریج می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید و به نکات زیر توجه کنید: از رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.

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