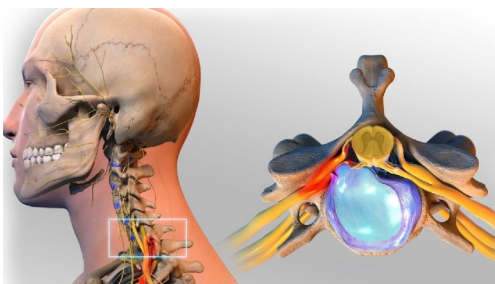


مراقبت های پرستاری در فتق (دیسک گردن)



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر گروه هدف : بیماران و همراهیان

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: ۲۱۷۷۱۷۲۱۰۲۳

تاریخ نظار: ۱۳۹۱/۰۵/۱۱

تاریخ منع: ۱۴۰۵/۰۳/۰۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۰۳/۰۹

کد بازنگری: ۰۰۶

جهت حفظ تعادل از کفشهای پاشنه کوتاه استفاده کنید.

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.

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 فعالیتهای ساده با دست مثل بستن دکمه یا غذا خوردن و ضعف در پاها و اختلال راه رفتن یا ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید از کفشهای طبی جهت افزایش تعادل در هنگام راه رفتن استفاده شود. از بالش طبی یا با ارتفاع مناسب برای هم راستا شدن سر و گردن با بدن استفاده کنید .



با آرزوی سلامتی برای شما

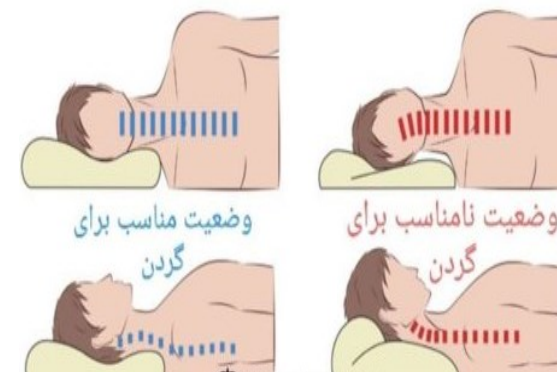
منابع: Medline Pluse

ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

از بالش 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 و مواد مخدر باید قطع گردد.

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

۲- یک ماه 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

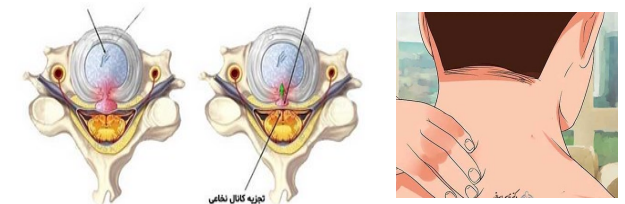
فتق دیسک گردن (Cervical disc herniation)

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 این 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 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، زمینیه ژنتیکی، صدمات، رگ به رگ شدن و پیچ خوردن گردن، بلند کردن وسایل سنگین به شیوه نامناسب، اضافه وزن و چاقی

علائم: درد گردن شایعترین علامت است درد از نوع دردهای

مکانیکی است که با استراحت بهتر می شود درد در شبها گاهی بدتر می شود چون گردن حالت مستقیم خود را از دست می دهد و فشار بیشتری به مهره ها وارد می شود.



علائم:

- انتشار درد از گردن به شانه
- انتشار درد از گردن به بازو
- انتشار درد از گردن به ساعد و انگشتان دست
- ضعف اندامهای فوقانی و تحتانی



روش های تشخیصی

تشخیص بیماری بر اساس سابقه، علائم، معاینه فیزیکی و نتایج حاصل از رادیوگرافی، سی تی اسکن، ام آر 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: پیش 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

پس از عمل معمولاً ۶ تا ۸ ساعت بیمار ناشتا است و سپس رژیم مایعات جهت بیمار شروع می شود از آنجا که عمل جراحی از جلوی گردن انجام شده است.

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 پرپروتئین همراه با سبزیجات و میوه تازه حاوی مایعات فراوان استفاده کنید.

گردن در وضعیت خنثی یا همان خط وسط قرار بگیرد

و تا چند هفته از گردن بند استفاده نمایید. دقت کنید که سایز آن باید مناسب شما باشد. مدت زمان استفاده از گردن بند متفاوت و بسته به نظر جراح دارد.

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. میتوانیید با یک دست زیر سر خود را بگیرید تا فشار روی گردن در زمان تغییر حالت کمتر شود.