

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

میزان فعالیت:

- پس از جراحی دیسک کمر، استراحت مطلق حتی روز پس از جراحی نیز به هیچ عنوان توصیه نمی شود؛ چه استراحت مطلق و بی حرکتی و چه فعالیت بیش از حد که سبب فشار به عضلات می شوند می توانند برای شما مضر باشند.
- تا زمان بهبودی کامل زخم و التیام بافت‌های عمقی تر و عضلات (که بطور میانگین چهار تا شش هفته طول میکشد) از راه رفتن، نشستن و ایستادن های طولانی، بالا و پایین رفتن از پله و نشستن در اتومبیل بیش از نیم تا یک ساعت پرهیز کنید.
- خم و راست شدن به جلو و چرخیدن روی کمر می تواند بسیار مضر باشد.
- نماز را نشسته پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.

- روی تخت با تشک ابری سفت یا پنبه‌ای استراحت کنید؛ به مرور به زندگی عادی با مراعات این موارد باز گردید.
- روی شکم نخوابید و برای پایین آمدن از تخت ابتدا به پهلو بچرخید و سپس با آویزان کردن پاها به پایین تخت بنشینید و بعد بایستید؛ برای خوابیدن روی تخت هم معکوس این ترتیب را رعایت کنید.
- ترجیحا از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید.
- اگر به هر دلیل، مثل ضعف عضلات پا یا صلاحدید پزشک لازم است استراحت مطلق داشته باشید چند مورد را در نظر بگیرید:

✓ حرکت پاها، ماساژ و ورزش آنها

✓ استفاده از جوراب واریس

✓ رژیم غذایی نرم و مایعات فراوان

✓ تزریق مرتب آمپول ضدانعقاد در صورت تجویز پزشک

✓ تغییر وضعیت خوابیدن به پشت یا دو پهلو

بصورت متناوب و به ویژه توجه به هر نوع

قرمزی پوست در ناحیه باسن یا پاشنه پاها که

می تواند اولین نشانه زخم بستر باشد.

کاهش و افزایش وزن:

کاهش یا افزایش وزن بیمار در چند ماه نخست پس از عمل جراحی دیسک کمر طبیعی است. از دست دادن وزن به دلیل مصرف کمتر کالری ناشی از بی اشتهايي و افزایش وزن ناشی از کاهش فعالیت می باشد. وزن به مرور زمان از یک سو با بهبود اشتها افزایش و از سوی دیگر با افزایش فعالیت، به ویژه با شروع فیزیوتراپی، کاهش یافته و توازن مناسب برقرار می گردد.

رانندگی:

بیمار معمولاً اجازه دارد ۲ تا ۳ هفته پس از جراحی دیسک کمر رانندگی کند؛ البته رانندگی به دلیل ناتوانی بیمار در فشردن ناگهانی پدال ترمز، درد ناشی از نشستن طولانی مدت یا سوار ماشین شدن و پیاده شدن از آن محدود می شود. در صورت کمر درد پس از عمل جراحی دیسک کمر بهتر است از رانندگی اجتناب کنید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

عمل جراحی دیسک کمر

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

تغذیه:

رژیم غذایی شما معمولی است، فقط لازم است که از بیوست پیشگیری کنید. مصرف مایعات فراوان و میوه و سبزیجات (به ویژه سبزیجات حاوی ویتامین سی) توصیه می شود.

در صورت ابتلا به دیابت یا فشار خون رژیم غذایی خود را رعایت نمائید.

مراقبت از زخم و پانسمان:

روزانه محل برش جراحی را از نظر عفونت و روند التیام زخم بررسی کنید . پانسمان محل زخم روزانه انجام گیرد در مورد نحوه تعویض پانسمان به دستورات پزشک خود عمل نمائید.

استحمام بیمار

زمان استحمام شما را پزشک تعیین میکند ولی اگر از پانسمان های ضدآب استفاده می کنید میتوانید دوش بگیرید. همچنین در سه ماه اول استفاده از "وان" ممنوع است. پیشنهاد مناسب در این مدت استحمام به صورت نشسته روی صندلی و زیر دوش می باشد.