

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه

مراقبت از خود در منزل را بدانید.

جراحی **دیسک گردن** که معمولا با برش کوچکی در جلوی گردن انجام میگیرد، عملی بسیار موثر و کم عارضه برای بیماران مبتلا به بیرون زدگی دیسک گردن است .

### **بهبود زخم جراحی چه مدت طول میکشد؟**

متوسط زمان لازم حدودا دو هفته از زمان جراحی میباشد که بستگی به سلامت عمومی بیماران، وضعیت تغذیه و ابتلا به بیماریهای دیگر مخصوصا دیابت دارد که ممکن است روند بهبودی زخم را طولانی کند. در این میان، مصرف سیگار روند ترمیم بافتی، چه استخوان و چه بافتهای نرم را به شدت مختل میکند و پرهیز از آن در هفتههای بعد از عمل بسیار حیاتی است. معمولا از بخیه های قابل جذب برای راحتی بیمار استفاده میشود اما اگر به هر دلیل جراح شما بخیه غیر قابل جذب را بکار برند، معمولا بعد از ده روز تا دو هفته و اطمینان از جوش خوردن زخم بخیه ها کشیده میشوند.

### **چه مواردی را باید در مورد بستن گردنبنند رعایت کرد؟**

در صورتی که جراح شما برایتان گردنبنند تجویز نموده‌اند، دقت کنید که سایز آن باید مناسب شما باشد وگرنه نه تنها باعث درد و ناراحتی در زمان استفاده از آن میشود بلکه ممکن است مشکلاتی را هم ایجاد کند؛ مثلا اگر سایز آن کوچک باشد سبب تعریق و خیسی پانسمان و خطر عفونت میشود، به چانه یا قسمتی از گردن فشار آورده و زخم ایجاد میکند و اگر بزرگ باشد عملا استحکامی ایجاد

نخواهد کرد و بستن آن بی فایده است.

استفاده از گردنبنند برای ایجاد محدودیت در حرکت گردن و کمک به ترمیم و جوش خوردن استخوان در محل جراحی است، پس در طی روز بهتر است بسته باشد تا حرکت گردن کنترل شود و در شب میتوان ضمن استفاده از بالش مناسب آن را باز کرد.

### **بعد از جراحی دیسک گردن چه زمانی میتوان حمام کرد؟**

گرچه فاصله بین دو لبه زخم در فاصله ۴۸ تا ۷۲ ساعت پر میشود ولی به هر حال بی احتیاطی در مراقبت از زخم میتواند خطرناک باشد؛ پس بهتر است هفت تا ده روز پس از عمل، زخم شما با آب در تماس نباشد؛ به نظر میرسد گزینه مناسب استفاده از پانسمانهای ضد آب موجود در بازار است. در صورتی که ده تا چهارده روز پس از جراحی زخم شما توسط جراحان دیده شد و از نظر ایشان خوب و قابل قبول بود، شما میتوانید با خیال راحت استحمام کنید.

### **فعالیت روزانه پس از جراحی دیسک گردن باید چگونه باشد؟**

توجه کنید شما بدلیل محدودیتهایی که درد ناشی از فتق دیسک برای فعالیتهای روزانه شما بوجود آورده بود تحت عمل جراحی قرار گرفته اید و هدف جراح بازگرداندن شما به زندگی معمولی تان است؛ بنابراین استراحت مطلق حتی روز پس از جراحی به هیچ عنوان توصیه نمی شود؛ اما تا زمان بهبودی کامل زخم و التیام بافتهای عمقی تر و عضلات که بطور میانگین چهار تا شش هفته طول میکشد، از راه رفتن و نشستن طولانی پرهیز کنید، استفاده از موبایل و یا هر فعالیت دیگری که سبب خم شدن گردن شما به پایین شود را به حداقل برسانید،

رانندگی نکنید تا زمانی که پزشکتان به شما اجازه آن را بدهد (حدود شش هفته بعد از عمل) زیرا برای رانندگی لازم است گردن متناوب به طرفین بگردد و به محل جراحی فشار وارد کند، نماز را نشسته پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید و روی تخت با تشک ابری سفت یا پنبه‌ای و بالش طبی یا با ارتفاع مناسب برای هم راستا شدن سر و گردن با بدن استراحت کنید؛ اما به زندگی عادی با مراعات این موارد باز گردید. چه استراحت مطلق و بی حرکتی و چه فعالیت بیش از حد که سبب فشار به عضلات میشوند میتوانند برای شما مضر باشند. هرگز روی شکم نخوابید و 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. اگر به هر دلیل مثل ضعف عضلات دست و پا یا صلاحدید پزشک لازم است استراحت مطلق داشته باشید چند مورد را در نظر بگیرید: حرکت پاها و ماساژ و ورزش آنها، استفاده از جوراب واریس، رژیم غذایی نرم ، تغییر وضعیت خوابیدن به پشت یا دو پهلو بصورت متناوب و توجه به هر نوع قرمزی پوست در ناحیه باسن یا پاشنه پاها که میتواند اولین نشانه زخم بستر باشد.

### **با درد گردن و شانه و دست و گزگز یا تورم دستها بعد از**

### **جراحی دیسک گردن چه باید کرد؟**



بسته آموزشی خود مراقبتی

## عمل جراحی دیسک گردن

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

راه رفتن یا ادرار کردن میتواند مهم بوده و شما را نیازمند ویزیت اورژانسی توسط جراحان کند.

### چگونه بیمار خود را به منزل یا شهرستان انتقال دهیم؟

معمولا بهتر است بیمار از نشستن طولانی روی صندلی پرهیز کند؛ مسافرت هوایی به شهرستان دیگری از کشور احتمالا خیلی طولانی نخواهد بود و بیمار میتواند در طول مسیر یک بار از صندلی خود بلند شده و چند قدم راه برود. در مورد وسایل نقلیه شخصی بهتر است یا روی صندلی عقب دراز بکشد و یا صندلی جلو خوابانده شده و بیمار در وضعیت راحتی روی آن قرار گیرد و هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت توقف و استراحتی داشته باشد.

### در چه صورتی فوراً باید به پزشک جراح خود مراجعه کنم؟

۱) تب بالا و مداوم بیش از دو روز

۲) سردرد شدید

۳) حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم

گوارشی شدید

۴) احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار

۵) درد شدید و پیشرونده در دستها خصوصا همراه با احساس

ضعف در حرکت آنها یا اختلال در راه رفتن

«سلامتی بزرگترین سرمایه انسان است ، ما ضامن

سلامتی شما هستیم»

وجود درد در محل عمل جراحی تا چند هفته پس از جراحی قابل انتظار است و نباید شما را نگران کند اگر درد تیر کشنده به دستتان کمتر شده یا بهبود یافته یعنی جراحی شما موفقیت آمیز بوده است. درد محل جراحی به تدریج رو به بهبود خواهد رفت، اما گزگز دستها که ممکن است از قبل از عمل وجود داشته باشد و یا بعد از عمل خود را نشان دهد احتمالا زمانی بیش از یکی دو ماه برای بهبودی نیاز دارد و اگر شما مبتلا به بیماریهای زمینه‌ای مثل دیابت باشید، سهمی از این گزگز و خواب رفتگی میتواند مربوط به آن باشد که در این صورت ممکن است بطور کامل برطرف نگردد. کم حرکتی ثانویه به درد ممکن است سبب تورم مختصری در پاها شود که معمولا با بالا قرار دادن آنها و خوابیدن در طول شب بهتر میشود؛ اما تورم شدید، دردناک، توام با قرمزی و سفتی در عضلات خصوصا در یکی از پاها یا یکی از دستها ممکن است نشانه اول ایجاد لخته در عروق باشد که ذاتا مهم و گاهی خطرناک بوده و نیازمند توجه جدی و بررسی و درمان است. در نهایت اینکه بازگشت درد تیر کشنده به دستها و شانه ها خصوصا بعد از بهبودی اولیه بعد عمل و با شدت کمتر لزوما نگران کننده نیست. التهاب ریشه های عصبی بعد از عمل جراحی ممکن است رخ داده و تا یکی دو هفته سبب این درد گردد که به تدریج با برطرف شدن التهاب روند کاهش و بهبودی طی خواهد کرد. 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