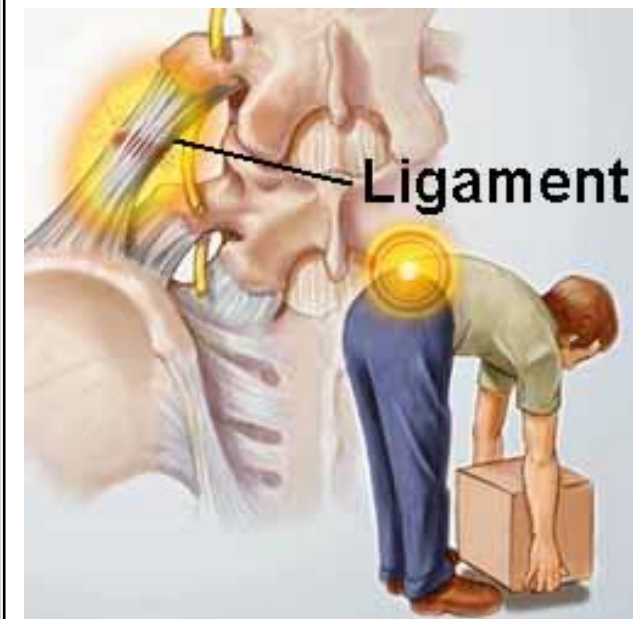


## بیماری دیسک کمر چیست

به بیرون زدگی دیسک بین مهره های کمر فتق دیسک یا دیسک کمر می گویند. معمولاً در بین مهره های ۴ و ۵ کمری و یا ۵ کمری و اول خاجی بوجود می آید و باعث درد تیر کشنده در اندام تحتانی همراه با انقباض عضلانی و درجات مختلفی از اختلال حرکتی و حسی می شود. درمان جراحی در ناحیه کمر به شکل خارج کردن دیسک مبتلا انجام می شود.



## هنگام بستری در بیمارستان به نکات زیر توجه فرمایید

- ۱- شب قبل از عمل غذای سبک میل کرده و پس از آن از خوردن و آشامیدن خودداری فرمایید.
- ۲- در هر ساعت چند بار نفس عمیق بکشید و سرفه نمایید و عضلات بزرگ مثل عضله ران را منقبض نمایید.
- ۳- برای چرخیدن در تخت به پهلو دراز کشیده و در همین حالت بنشینید.
- ۴- از قرار گرفتن در وضعیت نشسته جز برای اجابت مزاج خودداری نمایید.
- ۵- برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب، بالشی زیر سر گذاشته ، زانو ها را خم کنید.
- ۶- مرتب از پهلویی به پهلوی دیگر بچرخید ، مطمئن باشید حرکت کردن به شما صدمه نمی زند
- ۷- برای خارج شدن از بستر به یک پهلو بخوابید و در همین وضعیت بلند شوید.



## نکات خودمراقبتی در منزل بعد از عمل که باید به آن توجه

### فرمایید

- ۱- میزان فعالیت های بدنی را بتدریج تا حد تحمل افزایش دهید و تا بهبودی کامل و با نظر پزشک از انجام کارهایی مثل رانندگی خودداری کنید.
- ۲- برای رفع اسپاسم و گرفتگی می توانید از کیسه آب گرم استفاده کنید.
- ۳- از انجام کارهای سنگین به مدت ۲-۳ ماه خودداری کنید.
- ۴- از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید ولی در صورت اجبار به ایستادن به مدت طولانی ، هر چند وقت یکبار سنگینی بدن را به یکی از پاها منتقل نمایید.
- ۵- هنگام خم شدن زانو و رانها را خم کرده ، به هیچ وجه کمر نباید خم شود ، وسایل سنگین را نزدیک بدن حمل کنید.
- ۶- هنگام ایستادن ، چانه به طرف داخل ، سر به طرف پشت و لگن صاف نگهداشته شود ، هنگام نشستن زانو ها را در خط بالاتر از لگن قرار دهید.
- ۷- هنگام خوابیدن در وضعیت پهلو زانو ها را خم کنید.
- ۸- هنگام خستگی بالشی کم ارتفاع برای استراحت زیر زانو ها قرار دهید.
- ۹- پانسمان خود را طبق دستور پزشک معالج تعویض نمایید.
- ۱۰- پنج روز پس از عمل جراحی می توانید استحمام کنید.



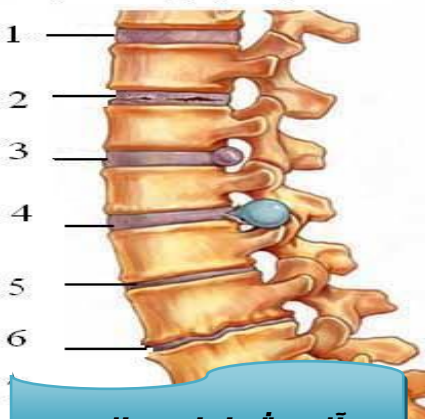
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



## خود مراقبتی در عمل جراحی دیسک کمر

نمونه هایی از اختلالات دیسک



آنچه شما باید بدانید

## علائم و نشانه های هشدار که باید به پزشک مراجعه کرد

۱- ترشح زیاد ، چرکی و یا خونریزی از ناحیه عمل

۲- تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی گراد

۳- عدم حس و حرکت پاها

۴- تورم و قرمزی ناحیه عمل جراحی

۵- یبوست

۶- درد غیر قابل کنترل ناحیه عمل جراحی

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به ماهدشت  
کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه شده تیر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی - برونسودارث ۲۰۱۸

۱۱- داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف نمایید.

۱۲- در هر حالتی که راحت هستید بخوابید و از تشک طبی مناسب استفاده نمایید.

۱۳- به مدت ۲-۴ هفته از رانندگی پرهیزید.

۱۴- از رژیم غذایی حاوی سبزیجات ، میوه های سرشار از ویتامین C ، پروتئین و روغن زیتون مصرف نمایید.

۱۵- بخیه ها با دستور پزشک معالج کشیده شود.

