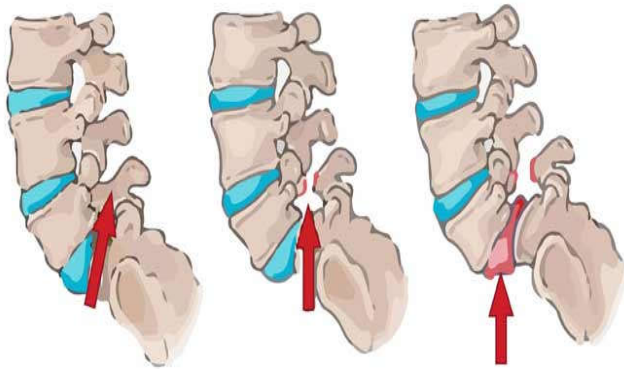




به نام خدا

اسپوندیلوزیس



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

رژیم غذایی:

* استفاده از شیر کم چرب جهت کاهش

التهاب

* مصرف کلم بروکلی به علت داشتن امگا ۳

* مصرف روغن زیتون

* مصرف چای سبز

* عدم استفاده از روغن های آفتابگردان و

ذرت و سویا

* مصرف رژیم غذایی مملو از سبزیجات و

میوه جات جهت جلوگیری از بروز یبوست.

آموزش به بیمار و خود مراقبتی:

* پرهیز از نشستن به حالت خمیده

* استفاده از محافظ گردن نرم مثل حوله

* عدم انجام ورزش های گردن و کمر

* استفاده از کمربند ایمنی و تنظیم مناسب

علائم هشدار:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک

مراجعه شود.

۱- بی حسی و گزگز اندامهای فوقانی و تحتانی

۲- مشکل در راه رفتن

۳- ایجاد صدای سایشی در حین حرکت گردن

منبع:

کتاب برونر و سودارث، داخلی و جراحی پرستاری،

(۲۰۱۸)

به هر نوع بیماری تخریبی مهره های ستون فقرات

اسپوندیلوزیس می گویند، که یک نوع آرتريت

فرسایشی مفاصل بین تنه ستون مهره ایجاد می

کند و به علت التهابی که به وجود می آید

محدودیت حرکت کمر و خصوصیات التهابی کمر را

داریم معمولاً با سوزش و درد در ستون فقرات آغاز

می شود و به تدریج با پیشرفت زمان و به دنبال

چسبیدن مهره ها ستون فقرات دچار سفتی و عدم

انعطاف می شود که منجر به کاهش دامنه حرکتی

ستون فقرات می شود، این بیماری علت مشخصی

ندارد ولی عوامل ژنتیکی مهمترین عوامل آن

هستند.

علائم:

*درد قسمت های تحتانی کمر

*درد و سفتی (خشکی و محدودیت حرکات) ستون

فقرات و سایر مفاصلی که اغلب صبح ها و بعد از

دوره بی فعالیتی بد تر می شوند نمایان می گردد

*ضعف عمومی و عدم تعادل به علت فشار به
کانال نخاعی

*اختلال در اسفنکتر های روده و مثانه

*گزرگز اندامها به علت کاهش جریان خون در
اندامها

درمان:

*جراحی در صورت بروز تغییر در کمر و گردن

مراقبت های بعد از عمل جراحی:

*از توالف فرنگی استفاده کنند.

*خودداری از فعالیت بیش از حد تا ۶ هفته پس

از عمل و خودداری از کشیدگی و خمیدگی ستون
فقرات

*از نشستن طولانی مدت بر روی صندلی

خودداری شود، سعی کنید به جای نشستن دراز
بکشید.

*در حین راه رفتن از بریس کمری استفاده کنید.

*فعالیت ها را به تدریج و تا حد تحمل افزایش

دهید زیرا بهبودی کامل رباط ها تا ۶ هفته به
طول می انجامد.

*از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید.

*هنگام بلند شدن از تخت ابتدا به پهلو
بخوابید و با احتیاط خود را به لبه تخت بکشانید
و سپس به تدریج پا ها را از لبه تخت آویزان
کنید و به کمک دست بلند شوید.

*در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، درد
ادامه دار، سر درد، بی اختیاری ادراد و مدفوع و
عفونت به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت در منزل:

*انجام ورزش یوگا

*کاهش وزن

*استفاده از کیف آبگرم

*ماساژ درمانی ناحیه کمری برای کاهش درد
وعلائم

*طب سوزنی

*اوزون تراپی