

\*قدرت حسی-حرکتی اندام های تحتانی در فواصل مشخص مورد ارزیابی قرار گیرد  
\*رنگ و دمای پاها و انگشتان نیز مورد بررسی قرار گیرد

### \*بررسی احتباس ادراری

\*خودداری از فعالیت بیش از حد تا ۶ هفته و خودداری از کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات (خودداری از رانندگی)  
\* استفاده از بریس کمري  
\*نوبت مراجعه بعدي به پزشک را به یاد داشته باشد.  
\*فعالیت های را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهد چون بهبود کامل رباط ها ۶ هفته به طول می انجامد.  
\*از حمل کردن وسایل سنگین بپرهیزد  
\*بر روی صندلی با پاهای بالا تر از مفصل رانی ننشیند  
\*در صورت بروز علائمی مانند خون ریزی، درد ادامه دار، عفونت و بی اختیاری ادرار و مدفوع فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### آموزش به بیمار و خود مراقبتی :

•محل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.  
•از بریس طبق دستور پزشک استفاده کنید.

•برای خروج از تخت به نکات زیر توجه کنید:

•به لبه های تخت غلت نخورید تا نخاع مستقیم و صاف حفظ شود.

•سر را بالا بیاورید و پاها را به طور عمودی و ارادی

به کنار تخت فشار دهید.

•از دست برای حمایت شکم و بازوی پایینتر برای برخاستن از تخت استفاده کنید.

•رژیم غذایی پر پروتئین و پر ویتامین مصرف کنید.

•از میوه و سبزیجات هم برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید.

•برای تمیز شدن ریه ها از سرفه و تنفس عمیق

استفاده کنید.

آموزش دارویی: در صورت تجویز کپسول

سفالکسین یا سیپرو و سفکسیم حتما دارو در فواصل

زمانی منظم مصرف شود . و آنتی بیوتیک به طور کامل مصرف کنید.

منابع: کتاب بروئر و سودارث ویرایش پانزدهم(۲۰۲۲)

ترجمه از زهرا مشتاقی و راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت

از خود در منزل،فاطمه اعلائی و همکاران



به نام خدا

## دیسک کمر



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: مهر ۱۴۰۳

## دیسک کمر

عارضه ای که در اثر وارد شدن فشار زیاد یا ضعیف شدن عضلات کمر در اثر بالا رفتن سن ممکن است بوجود آید. مهمترین علامت آن درد می باشد. درد معمولاً در قسمت پشت بدن و پا بروز می کند.

دیسک بین مهره ای به موازات بالا رفتن سن، مایع خود را از دست داده و خشک می شود. در نتیجه فشردگی دیسک رخ داده و به مرور باعث تخریب حلقه خارجی دیسک می شود که به این عارضه بیرون زدگی دیسک گفته می شود و بیشتر در مهره های پایینی کمر به ویژه بین مهره های ۴ و ۵ و ۵ و ۶ رخ می دهد.

## علائم

\* درد و ضعف عضلانی \* گزگز و گرفتگی پاها \* تغییر عملکرد روده یا مثانه

\* فلج از کمر به پایین

## درمان:

جراحی: به دو صورت باز و بسته به منظور برداشتن دیسک آسیب دیده صورت می گیرد. درمان بدون جراحی شامل ورزش، فیزیوتراپی، لیزر درمانی، دارو درمانی (استفاده از یخ در کاهش علائم دردناک قفق کمری بسیار موثر است)

## دارویی:

شل کننده های عضلات (قرص متوکاربامول)، آرامبخش ها، کورتون، استامینوفن، پردنیزولون. مراقبت های دارویی پردنیزولون: دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. از تغییر دوز و یا قطع دارو پرهیز کنید.

در صورت مشاهده تب، گلو درد، درد عضلانی، افزایش ناگهانی وزن یا ادم به پزشک اطلاع دهید.

رژیم دارایی محدودیت مصرف سدیم (رژیم کم نمک) و سرشار از ویتامین د، پروتئین و پتاسیم مصرف شود.

بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس با

افراد بیمار خودداری کنید

در مراجعه به دندانپزشکی یا سایر پرسنل درمانی قبل از هر رویه ای اطلاع دهید که در حال مصرف این دارو بودید یا طی ۱۲ ماه گذشته این دارو را مصرف می نمودید.

مراقبت های قبل از عمل: \* جابجایی در

تخت به صورت یکباره

\* انجام تنفس عمیق

\* آگاه سازی عمل در رابطه با نحوه انجام عمل

جراحی

\* ثبت هر گونه درد، بی حسی و اسپاسم

عضلات قبل از عمل

\* استفاده از گرمای مرطوب

\* استفاده از ماساژ درمانی

\* کاهش وزن

\* فیزیوتراپی

\* ورزش های تقویت کننده عضلات پشت تا حد

تحمل

**مراقبت های بعد از عمل:**

\* کنترل علائم حیاتی و زخم از نظر تشکیل

هماتوم