



سبحان

فتق دیسک گردن

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی، تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0425



در صورت بروز چه علایمی باید به پزشک مراجعه کنم؟

- درد شدید یا افزایش یابنده در گردن یا اندامها
- بی حسی یا ضعف ناگهانی دست و پا
- مشکل در راه رفتن
- تنگی نفس
- تب، لرز
- ترشح چرکی از زخم

بهداشت روان و مدیریت استرس

- ممکن است دوران نقاهت همراه با اضطراب باشد.
- گفت و گو با خانواده یا مشاور کمک کننده است.
- تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن توصیه می شود.
- خواب کافی و با کیفیت اهمیت دارد.

بازگشت به کار و فعالیت های اجتماعی

- مشاغل سبک معمولاً پس از ۴ تا ۶ هفته قابل انجام هستند.
- مشاغل سنگین ممکن است نیاز به ۳ ماه یا بیشتر داشته باشند.
- رانندگی و ورزش های سنگین تا زمان تأیید پزشک ممنوع است.

توصیه های تکمیلی

- ترک سیگار و قلیان برای ترمیم بهتر.
- کنترل وزن بدن برای کاهش فشار بر ستون فقرات.
- رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن و خوابیدن.
- مراجعه به پزشک در زمان های تعیین شده ضروری است.

فتق دیسک بین مهره ای گردن چیست؟

دیسک‌های بین مهره‌ای گردن نقش مهمی در حرکت، انعطاف پذیری و جذب فشارهای وارده بر ستون فقرات دارند. فتق (بیرون زدگی) این دیسک‌ها می‌تواند باعث فشار بر ریشه‌های عصبی یا نخاع شود و علائمی مانند درد گردن، شانه، بازو، بی‌حسی، ضعف عضلانی و محدودیت حرکت ایجاد کند. جراحی دیسک گردن، یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای بیمارانی است که به درمان‌های غیر جراحی پاسخ نداده‌اند. اما باید توجه داشت که عمل جراحی تنها بخشی از مسیر درمان است و موفقیت کامل آن، وابسته به مراقبت‌های دقیق بعد از عمل و پایبندی بیمار به توصیه‌های پزشکی می‌باشد.

چه مراقبت‌هایی بعد از عمل جراحی دیسک گردن باید انجام دهیم؟

مراقبت‌های عمومی:

استراحت نسبی: پس از جراحی نیاز به استراحت دارید، اما استراحت مطلق توصیه نمی‌شود.

وضعیت بدن: هنگام دراز کشیدن به پشت، از بالش مناسب زیر سر استفاده کنید تا گردن در راستای طبیعی قرار گیرد. کنترل درد: داروهای مسکن و گاهی شل‌کننده عضلانی تجویز می‌شود و مصرف دقیق طبق نسخه ضروری است.

مراقبت از زخم جراحی

- ❖ محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود.
- ❖ پانسمان هر ۲۴ تا ۴۸ ساعت (طبق نظر پزشک) به روش استریل تعویض شود، مگر اینکه خیس یا آلوده شود.
- ❖ از خیس شدن زخم در حمام تا اجازه پزشک پرهیز کنید.
- ❖ در صورت مشاهده قرمزی، ترشح چرکی یا بوی نامطبوع به پزشک اطلاع دهید.

فعالیت‌های روزمره

- ✓ از خم شدن ناگهانی، چرخش شدید گردن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ هنگام نشستن، گردن در وضعیت طبیعی (مستقیم روبه جلو) باشد.
- ✓ گردن‌بند طبی طبق دستور پزشک استفاده شود.

تغذیه مناسب

- مصرف مایعات کافی و فیبر بالا برای جلوگیری از یبوست.
- مصرف پروتئین کافی (ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات، لبنیات کم‌چرب)
- دریافت ویتامین C و روی برای ترمیم سریع‌تر زخم. پرهیز از مصرف غذاهای پرنمک، پرچرب، سیگار و الکل.

داروها

- ✚ مصرف داروهای مسکن، آنتی‌بیوتیک و داروهای ضدالتهاب طبق دستور پزشک.
- ✚ پرهیز از مصرف خودسرانه دارو یا مکمل گیاهی بدون مشورت.
- در صورت بروز علائم حساسیت (خارش، تنگی نفس) مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

بازتوانی و فیزیوتراپی

- ❖ پس از چند هفته، فیزیوتراپی برای تقویت عضلات گردن توصیه می‌شود.
- ❖ تمرینات کششی و اصلاح وضعیت بدن باید تحت نظر فیزیوتراپیست انجام شود.
- ❖ از حرکات ناگهانی و فشار بیش از حد پرهیز کنید.

