



میلا

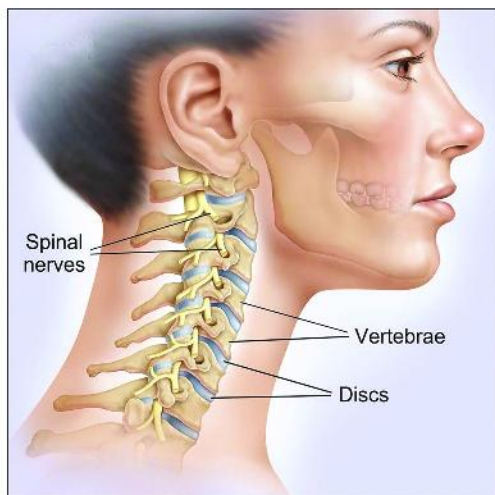
M

I

L

A

Hospital



مراقبت در فتق دیسک گردنی

✚ برای بیماران دچار شکستگی گردن بدون نقایص عصبی بعد از 6-8 هفته استراحت مطلق، بتدریج حرکت کنند. تا بهتر بتوانند در وضعیت ایستاده قرار گیرند. ✚ از نوشیدن الکل و مصرف داروهای سرماخوردگی و ضد سرفه پرهیز کنند

آموزش بعد از جراحی دیسک گردن

✚ 12-24 ساعت در وضعیت صاف در تخت استراحت کنند. برای نگاه کردن از یک طرف به طرف دیگر بدن خود را با همراه با گردن بچرخاند (گردن وضعیت خنثی داشته باشد یعنی در راستای شانه ها قرار گیرد) ✚ افراد خانواده بیمار کمک کنند تا سر و شانه و سینه در یک امتداد قرار گیرد ✚ باید بخیه ها خشک و تمیز و با پانسمان پوشانده شود و در صورت بروز تب - تحریک - قرمزی - ترشح و افزایش درد، علائم به پزشک اطلاع داده شود. و درمان با آنتی بیوتیک تکمیل شود.

تغذیه

✚ وزن شما باید 10 تا 15 درصد کمتر از ایدال باشد ✚ از غذای کم قند و چربی استفاده شود.

✚ توصیه می شود برای تقویت عضلات گردن، ورزش های ایزومتریک گردن انجام شد. "در این ورزش بدون حرکت مفاصل عضلات گردن سفت و شل می شوند تا عضلات گردن تقویت شده و بتوانند از مهره های گردنی را حمایت کنند."



✚ توصیه می شود که هنگام مصرف داروهای مثل بروفن همراه با غذا مصرف کنند، در صورت تاری دید وزوز گوش با پزشک مشورت کنند. ✚ توصیه می شود که هنگام استفاده از شل کننده ی عضلانی از انجام فعالیت های خطرناک مثل رانندگی پرهیز کنند. ✚ بیشتر از 30 دقیقه ایستادن و نشستن مجاز نیست از چرخیدن و خم و راست کردن گردن پرهیز کنند. ✚ برای خانم ها توصیه می شود یک روسری نرم بدون گره زیر گردن استفاده شود

✚ برای آقایان جهت تراشیدن صورت فقط قسمت جلوی گردنبرد داشته و در وضعیت خوابیده یا نشسته انجام شود.

واحد آموزش به بیمار

شماره پمفلت: IMH.PE.NS54/01

شماره تماس

03135130000

داخلی واحد آموزش به بیمار

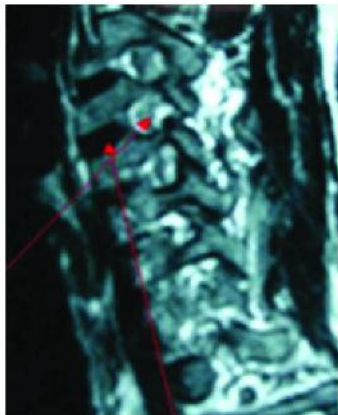
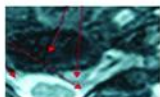
772

اصفهان - بلوار کشاورز - سه راه سیمین -

خیابان جانبازان - انتهای بلوار شهیدبخشی

تشخیصی فتن دیسک مهرهای گردن

با استفاده از سی تی اسکن و ام آر ای محل فتن تشخیص داده می شود



آموزش به بیمار و خانواده

توصیه می شود که به مدت 1-3 روز روی تشک سفت استراحت کند و کمپرس سرد به مدت 10-20 دقیقه ، چندبار در روز در پشت گردن استفاده شود.



درمان

توصیه به استراحت و بی حرکتی گردن
استفاده از بريس يا كشش طبق دستور

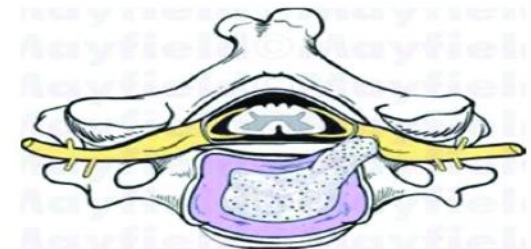


توصیه به تجویز مسکن ها مثل ناپروکسن و اسپرین
توصیه به تجویز داروهای شل کننده ی عضلانی
توصیه به جراحی در صورتیکه فشار بر روی نخاع و اختلال حسی و حرکتی وجود داشته باشد.



فتن دیسک مهره ای

دیسک بین مهره ای یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره ها فاصله ایجاد می کند. اختلال به صورت ، فتن یا پارگی دیسک در اثر ضربه به گردن و تصادف می باشد.
در مهره های گردنی پنج و شش C₆ - C₅ دچار فتن می شود.



علائم و نشانه های دیسک گردن

درد و سفتی گردن ، شانه ها - محل کپسول و اندام های فوقانی سر که همراه با ضعف حس و کرختی دستها می باشد.

