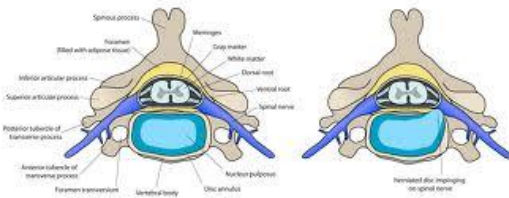
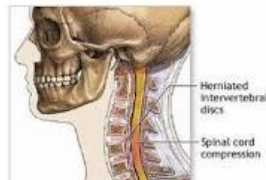


فتق دیسک گردن

فتق دیسک گردن یعنی بیرون زدگی ماده نرم بین مهره‌های ستون فقرات ناحیه گردن که باعث فشار به عصب آن ناحیه می‌گردد. این نشانه به شکل درد و سفتی گردن، نواحی بالای شانه و کتف بروز می‌نماید.



بیمار گرامی چنانچه جهت درمان فتق دیسک گردن شما جراحی انجام می‌شود، توجه شما را به نکات زیر جلب می‌نمایم:

مراقبت‌های بعد از عمل:

- به مدت ۱۲-۲۴ ساعت بعد از عمل بر روی تخت دراز بکشید به طوری که بدن تان کاملاً صاف باشد.



- در صورت برداشتن استخوان از لگن و پیوند زدن آن به ناحیه گردن، درد قابل ملاحظه‌ای را تجربه خواهید کرد. بنابراین مسکن جهت تسکین درد شما موثر می‌باشد.

- به علت بروز تورم، شما دچار گلودرد و اختلال در بلع خواهید شد. این نشانه‌ها را می‌توانید با استفاده از قرص‌های مکیدنی گلو، استفاده از دستگاه بخور و خودداری از صحبت کردن بر طرف نمایید. در صورت بروز اختلال در عمل بلع، غذا را به شکل پوره مصرف نمایید.



- جهت محدودیت در حرکات گردن از گردنبند طبی استفاده نمایید. به شما آموزش داده می‌شود برای نگاه کردن از یک طرف به طرف دیگر، به جای گردن، بدن خود را بچرخانید.
- جهت تغییر وضعیت بدنی باید از کسی کمک بگیرید تا سر، شانه‌ها و قفسه سینه در وضعیت صحیح قرار گیرند.
- در صورت وجود درد شدید در ناحیه عمل یا احساس فشار بیش از اندازه در ناحیه گردن، کبودی و خونریزی به پزشک مربوطه اطلاع دهید.
- از زخم ناحیه جراحی مراقبت به عمل آورید (زخم ناحیه عمل را تمیز و خشک نگه دارید).
- در صورت مشاهده هر گونه علائم و نشانه‌های مربوط به عفونت نظیر: تب، قرمزی یا تحریک شدگی، ترشح و افزایش درد، مراتب را به اطلاع پزشک مربوطه برسانید.
- فعالیت‌های خود را تعدیل و اصلاح نمایید.
- بیشتر از ۳۰ دقیقه در وضعیت نشسته یا ایستاده باقی نمانید.
- از خم کردن، کشیدن، چرخاندن و کج کردن گردن خودداری ورزید.
- از رانندگی به مدت طولانی اجتناب نمایید.

- از خوابیدن در وضعیت دمر یا استفاده از بالش خودداری نموده و خمیدگی گردن را در تخت به حداقل برسانید. سر را در وضعیتی قرار دهید که به طرف راست یا چپ متمایل نباشد.



- از تشک مناسب استفاده نمائید.
- کفشهای پاشنه کوتاه به پا کنید.
- روشهای آرام سازی و کاهش اضطراب را تمرین نمائید.



- دستورات پزشک در زمینه بلند کردن اشیاء، بالا رفتن از پله، رانندگی، فعالیتهای جنسی، ورزش، کارهای بدنی و بازگشت به محل کار را رعایت کنید.
- تا زمانیکه پزشک دستور دیگری نداده همچنان از گردنبند طبی استفاده نمائید. حین باز کردن گردنبند، گردن خود را ثابت و بی حرکت نگاه دارید.
- ۱۰ روز پس از انجام عمل شما می توانید با کمک یکی از بستگان خود استحمام



نمائید.



- جهت ترمیم سریعتر زخم ناحیه عمل غذای پروتئین میل نمایید.

واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۶۶



مجمع آموزش به بیمار حضرت رسول اکرم (ص)

فتق دیسک گردن

منظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)
تأیید کننده: دکتر علی باباشاهی (فلوشیپ جراحی ستون فقرات، عضو هیئت
علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۴۳۵۱۶

<http://hrmc.iums.ac.ir/>