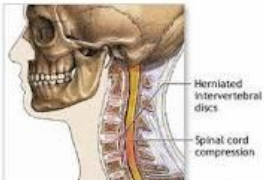
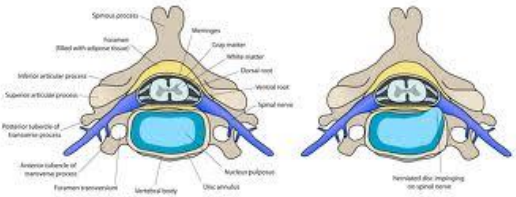
فتق دیسک گردن

فتق دیسک گردن یعنی بیرون‌زدگی 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:

مراقبت های بعد از عمل:

- به مدت ۲۴-۱۲ ساعت بعد از عمل بر روی تخت دراز بکشید به طوری که بدن‌تان 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 مؤثر می باشد.

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



- **جهت محدودیت در حرکات گردن از گردنبند طبی استفاده نمائید. 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 نشانه های مربوط به عفونت نظیر: تب، قرمزی یا تحریک شدگی،ترشح و افزایش درد، مراتب را به اطلاع پزشک مربوطه برسانید.**
- **فعالیت های خود را تعدیل و اصلاح نمائید.**
- **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 نمائید.**

- **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.**
- **کفش های پاشنه کوتاه به پا کنید.**
- **روش های آرام سازی و کاهش اضطراب را تمرین نمائید.**



- **دستورات پزشک در زمینه بلند کردن اشیاء، بالا رفتن از پله، رانندگی، فعالیت های جنسی، ورزش، کارهای بدنی و بازگشت به محل کار را رعایت کنید.**



- **تا زمانی که پزشک دستور دیگری نداده همچنان از گردنبند طبی استفاده نمائید. حین بازکردن گردنبند، گردن خود را ثابت و بی حرکت نگاه دارید.**
- **۱۰ روز پس از انجام عمل شما می‌توانید با کمک یکی از بستگان خود استحمام نمائید.**



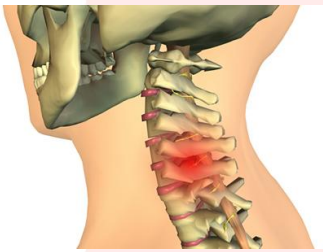
- **جهت ترمیم سریع تر زخم ناحیه عمل غذای پرپروتئین میل نمائید.**



آموزش به بیمار

کد ٦٦

فتق دیسک گردن



تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر جابر حاتم پریخان (متخصص جراحی مغز و اعصاب، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دکتر محسن بنیونی (متخصص جراحی مغز و اعصاب، فلوشیپ ستون فقرات، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

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