

آموزشهای بدو بستری :

- 1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3- حتما "قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- جهت پیشگیری از آنفولانزا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، رعایت بهداشت فردی و از ماسک استفاده کنید.
- 6- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار به پرستار اطلاع دهد.
- 7- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت پرسید.
- 8- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.

آموزشهای حین بستری :

مکان های شایع فتق دیسک و علایم:

فتق دیسک ممکن است در ناحیه گردن یا کمر ایجاد شود فتق در ناحیه گردن سبب درد در ناحیه گردن و شانه و بازو می شود اگر فشار روی نخاع زیاد باشد بیمار علایمی نظیر گزگز و مورمور، بی حسی سرد یا گرم شدن احساس ضعف و درد در ناحیه ساعد، کف دست و انگشتان پیدا می کند.

فتق دیسک در ناحیه کمر :

سبب درد در ناحیه کمر و باسن و پشت یا جلوی ران می شود اگر فشار روی رشته های نخاعی زیاد باشد بیمار از ناحیه زانو به پایین علایمی نظیر درد، بی حسی گزگز و مورمور، احساس سردی یا گرمی یا لاغر شدن را تجربه می کند

درمان:

درمان با تشخیص پزشک و براساس شدت بیماری متفاوت است

. معمولا استراحت نسبی توصیه می شود طی این زمان بیمار در صورت امکان باید از نشستن و خم و راست شدن و برداشتن اشیای سنگین یا رانندگی پرهیز کند

توصیه های بعد از عمل جراحی:

\*فقط بعد از اجازه پزشک و با رعایت شرایط لازم مثل بستن کمربند . بیمار میتواند بنشیند یا راه برود

- تغذیه مناسب با توجه به بیماری زمینه ای
- استحمام و یا انجام پانسمان محل جراحی را طبق نظر پزشک انجام دهید.
- دارو ها را طبق دستور پزشک معالج مصرف نمایید .
- پرهیز از حرکات شدید و ناگهانی و نشستن و ایستادن به مدت طولانی غذا خوردن و نماز خواندن باید در حالت نشسته باشد



## دیسک کمر

گردآوری: نسترن کلانتر  
کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید بخش جراحی 3

تدوین: 1399

تاریخ بازنگری: 1404

سایت بیمارستان سینا  
[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

- علایمی که در صورت بروز پس از ترخیص باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید:
    - \*بروز تب و لرز
    - \*تورم، قرمزی و گرمی در ناحیه زخم
    - \*باز شدن زخم
    - \*تورم و درد در پاها که با بالا نگه داشتن پاها از سطح قلب بعد از یک ساعت بهبود نیاید
    - \*ترشح از محل زخم یا خروج ترشحات چرکی زرد رنگ یا بدبو از محل زخم
    - \*از بین رفتن کنترل ادرار یا مدفوع و یا عدم امکان دفع ادرار یا مدفوع
- توصیه های کلی:

- \*بلند نکردن و هول ندادن اجسام سنگین مانند اتومبیل
- \*تغذیه مناسب (تغذیه مناسب به معنای زیاد خوردن نیست بلکه به معنای درست خوردن است)
- \*قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مقدار لازم
- \*درست بنشینیم یا راه برویم یا بخوابیم و یا در حالت نیم خیز مطالعه نکنیم رعایت این موارد باعث میشود بر روی دیسک های مختلف (کمر) گردن و سایر قسمت ها فشار وارد نشود

- پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین
- درد و کنترل آن: معمولاً در روزهای اول بعد از عمل احساس خشکی و سفتی در ناحیه کمر وجود خواهد داشت در صورتی که بعد از خارج شدن از رختخواب کمی راه بروید بهبودی محسوسی به دست خواهد آمد
- \*استراحت در تسکین درد موثر خواهد بود نکاتی که قبل از ترخیص و رفتن به منزل باید بدانیم و انجام دهیم:
- حداقل برای دو هفته در منزل نیاز به یک نفر کمک دارید
- قبل از ترخیص، زمان و مکان اولین نوبت ویزیت مطب را مشخص کنید