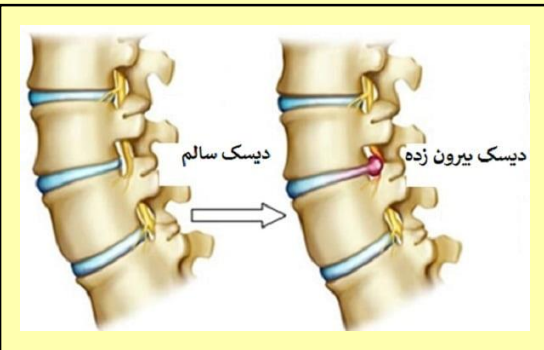


بنام خداوند جان و خرد  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا  
بخش آموزش به بیمار

## عمل دیسک کمر و ستون فقرات (دکتر علی رزمکن)



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

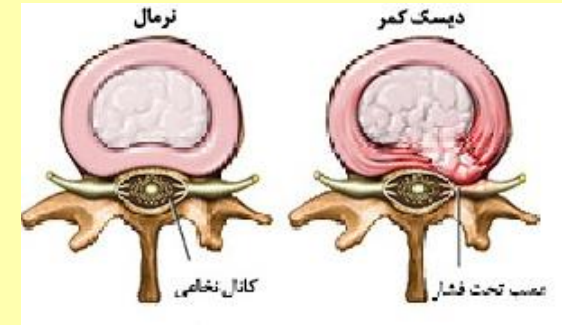
بیمارستان دنا

تلفن: 17-36490411

فاکس: 36490433



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	عمل دیسک کمر و ستون فقرات
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر رزمکن
سمت	متخصص جراحی مغز و اعصاب
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	م. برومند (سوپروایزر ارتقاء سلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	



## دیسک کمر:

دیسک کمر چیست؟ در بین مهره ها لایه ای برای جلوگیری از سایش مهره ها روی هم قرار دارد که با افزایش فشار ناشی از کار سخت به سمت بیرون حرکت می کند. به بیرون زدگی لایه ای ژله ای میان مهره ها دیسک می گویند. اگر این واقعه در ناحیه ی مهره های کمر ایجاد شود به آن دیسک کمر می گویند. دیسک کمر باعث ایجاد درد در ناحیه ی پایین کمر به همراه درجه های مختلفی از بی حسی یا بی حرکتی اندام های تحتانی می شود.

## علائم بیماری:

- ✓ درد شدید قسمتهای پایین کمر به همراه گرفتگی های عضلانی
- ✓ درد به سمت پاها منتشر می شود
- ✓ با خم شدن، بلندشدن، بلند کردن اجسام، و حتی فشار ناشی از عطسه و سرفه درد شدیدتر می شود
- ✓ با استراحت کردن در بستر درد کمتر می شود
- ✓ ضعف عضلات کمر و پاها
- ✓ بی حسی در پاها یا گزگز کردن در موارد شدید

## روش های تشخیصی:

- ✓ گرفتن شرح حال از بیمار
- ✓ انجام روشهای تصویر برداری از جمله سی تی اسکن CT scan و ام آر ای MRI و عکسهای ساده از مهره های کمر

## روش های درمانی:

- ✓ پرهیز کردن از انجام فعالیت های شدید و بلند کردن اجسام سنگین
- ✓ استفاده از شل کننده های عضلانی
- ✓ تجویز مسکن
- ✓ استفاده از کمپرس گرم و ماساژ محل درد
- ✓ کاهش وزن
- ✓ فیزیوتراپی
- ✓ انجام عمل جراحی

## مراقبت های بعد از عمل جراحی:

- ✓ از روز دوم بعد از عمل بیمار در منزل روی تخت یا روی زمین بر روی تشک پنبه ای(تشکی که نه نرم باشد و نه خیلی سفت)استراحت کرده و صبح و عصر به آرامی بطور مرتب با کمر بند راه برود.
- ✓ بخیه های معمولا بصورت جذبی هستند و نیاز به کشیده شدن ندارند.در غیر اینصورت توسط پزشک یا پرستار به اطلاع شما رسانیده می شود که 10 روز بعد از عمل با مراجعه به بیمارستان یا یکی از درمانگاه های نزدیک محل سکونت خود نسبت به کشیدن آن اقدام نمایید.
- ✓ پانسمان محل عمل یک روز درمیان تعویض گردد.در صورت ترشح خونی روزانه تعویض گردد. در صورت خشک بودن زخم، یک هفته بعد از عمل دیگر نیازی به پانسمان نمی باشد و بیمار می تواند حمام کند.در غیر اینصورت بهتر است یک روز بعد از کشیدن بخیه ها حمام کنید.

- ✓ تا یک ماه بعد از عمل از خم کردن ناگهانی کمر و روابط زناشویی خودداری کنید و از صندلی و مبل جهت نشستن و از توالت فرنگی استفاده شود و هنگام نشستن کمر خود را صاف نگه دارید و از دراز کشیدن در وضعیت دمر(روی شکم)بپرهیزید.
- ✓ بیمار در هفته اول بعد از عمل نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک دارد و در صورت درد می تواند از مسکن استفاده کند.
- ✓ چون بعد از عمل استحکام دو مهره تقریبا هشت هفته طول می کشد لذا در طی این مدت از نشستن های طولانی و رانندگی طولانی مدت و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نماییدو فعالیت خود را بتدریج زیاد کنید.
- ✓ در اغلب بیماران بعد از عمل جراحی درجاتی از درد موضعی در ناحیه کمر و گاه مقداری بی حسی و دردهای انتشاری در پاها وجود داردکه در عرض چند هفته برطرف می شود.
- ✓ برای تسریع در بهبودی و تقویت عضلات کمر و پا از 3 هفته بعد از عمل ورزش های مخصوص طبق نظر دکتر رزم کن شروع شود و تا یکسال ادامه یابد بهترین ورزش ها برای شما پیاده روی و شنا می باشد.
- ✓ بیماران دارای اضافه وزن حتما باید رژیم درمانی طبق نظر متخصص تغذیه داشته باشندو وزن خود را کاهش دهند.