

دیسکهای بین مهره ای گردنی

بیرون زدگی یا فتق دیسکهای گردنی معمولا در فضای مابین مهره های پنجم و ششم (C5-C6) و ششم و هفتم گردنی (C6 - C7) به وقوع می پیوندد .
در گردن، نواحی بالای شانه و کتف درد و سفتی ایجاد می شود . درد در اندامهای انتهایی فوقانی و سر نیز می تواند ایجاد شود ، در حالیکه با حس سوزن سوزن و کرختی و بیحسی اندامهای انتهایی فوقانی همراه است. معمولا با انجام MRI از ناحیه گردن تشخیص داده شده تایید می شود.
در صورت بروز نقایص عصبی قابل ملاحظه، پیشرفت نقایص بوجود آمده، شواهد حاکی از فشرده شدن نخاع یا دردی که مرتب تشدید می شود و بهبود نمی یابد، برداشتن دیسک بیرون زده از طریق جراحی ضرورت پیدا می کند.



۱

خودمراقبتی پس از عمل جراحی

- * استفاده از گردن بند طبی به مدت حدود ۶ هفته
- * دو بار در روز گردن را با صابونی ملایم شستشو دهید و محل بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید و پانسمان خشک روی آن بگذارید .
- * در صورت مشاهده هرگونه علائم و نشانه های عفونت نظیر :
 - * تب ، قرمزی یا تحریک شدگی، ترشح و افزایش درد فورا به پزشک اطلاع دهید .
 - * حین باز کردن گردن بند، گردن را ثابت بی حرکت نگه دارید.
 - * همراه با یک فرد کمک کننده ، گردن خود را طی مراحل زیر شستشو دهید:
 - * در وضعیت طاق باز کاملا صاف قرار گیرید.
 - * بندهای دو طرف گردن بند را باز کرده و قطعه جلویی آن را بردارید.
 - * به آرامی گردن را شسته و خشک کنید
 - * مجددا قطعه جلویی را در جای خود قرار داده و بندها را ببندید .
 - * به یک طرف چرخیده و بالش نازکی زیر سر قرار دهید .
 - * یکی از بندها را باز کنید .

۲

- به آرامی پشت گردن را شستشو داده و خشک کنند ، بند را مجددا ببندید .
- به سمت دیگر چرخیده و این سمت را نیز شسته و خشک کنند، بند را مجددا ببندید .
- یک روسری ابریشمی بدون چروک را در زیر گردن بند قرار دهند تا راحتی بیشتری احساس شود .
- **برای مردان :**
 - صورت را بدون حرکت دادن یا کج کردن گردن اصلاح نمایند. این عمل را می توان با کمک فرد دیگری و در وضعیت خوابیده یا نشسته انجام داد. برای اصلاح فقط قطعه جلویی گردن بند باید برداشته شود .
 - * فعالیت های خود را تعدیل و اصلاح نمایند .
 - * بیشتر از ۳۰ دقیقه در وضعیت ایستاده یا نشسته باقی نمانید .
 - * از خم کردن، کشیدن، چرخاندن و کج کردن گردن خودداری کنید. هنگام نیاز به چرخش سر و گردن در امتداد تنه همزمان با کل بدن چرخانده شود.
 - * از رانندگی به مدت طولانی اجتناب کنید
 - * .



۳



دیسک های بین مهره ای گردنی

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- پرونر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۷

ID:SH-PE-Pa/۵۵-۰۱-۰۲/۱۰

- * در محیطی آرام و بدون استرس استراحت کنید .
- * داروها و زمان ویزیت پس از جراحی را طبق توصیه ی پزشک خود رعایت کنید. (خلاصه پرونده را به همراه داشته باشید).
- * پرهیز غذایی خاصی ندارید مگر در مواردی که بیماری زمینه ای مثل دیابت یا فشار خون و ... داشته باشید.
- * اشکال در بلع و یا تغییر صدا را به اطلاع پزشک برسانید.

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

- * از خوابیدن در وضعیت دمر یا استفاده از بالش خودداری نموده و خمیدگی گردن را در تخت به حداقل رسانده، سر را در وضعیتی قرار دهید که به طرف راست یا چپ متمایل نباشد.
- * از تشکی مناسب استفاده کنید و حفاظهای مناسب برای صندلی داشته باشید.
- * کفشهای پاشنه کوتاه به پا کنید .
- * دستورات پزشک را در زمینه بلند کردن اشیا، بالا رفتن از پله ها، رانندگی، فعالیتهای جنسی ، ورزشی ، کارهای بدنی و بازگشت به محل کار ، رعایت کنید .

