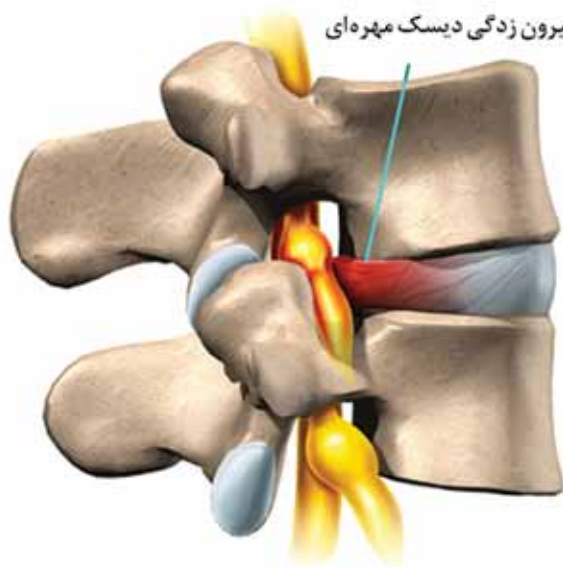


بیرون زدگی دیسک مهره‌ای



راهنمای آموزشی بیماران

دیسکوپاتی و مراقبت‌های پس از درمان آن

۱۳۵

زیرنظر:

دکتر طاهر طاهری

متخصص جراحی مغز و اعصاب، دیسک و ستون فقرات

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء

تهیه کننده:

دفتر پرستاری

دپارتمان آموزش بیماران

دیسک بین مهره‌ها چیست و چه خاصیتی دارد؟

دیسک بین مهره‌ای یک صفحه غضروفی است که به صورت بالشتک بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می‌گیرد و جذب‌کننده فشارهایی است که به ستون مهره‌ها وارد می‌شود. دیسک‌های بین مهره‌ای همانند یک کمک فنر، ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می‌کنند. این عناصر به هنگام اعمال فشار، قابلیت تغییر شکل داشته و شدت ضربات را کاهش می‌دهند. شکل اصلی دیسک‌ها زمانی که تحت فشار نباشند، کروی است؛ ولی هنگامی که در حد فاصل مهره‌ها قرار می‌گیرند، تحت تاثیر فشار وارده پهن می‌شوند و شکل تخم‌مرغ را به خود می‌گیرند. از وظایف مهم دیسک‌های بین مهره‌ای، تسهیل حرکات در ستون فقرات است که به سه صورت اصلی خم شدن، صاف شدن، و چرخش طرفی انجام می‌گیرند.

دیسک از دو قسمت درست شده است. **بخش مرکزی** یا هسته دیسک که نرم و آبدار، ژله مانند و نیمه جامد است. **بخش محیطی** که هسته دیسک را در بر می‌گیرد، حلقه‌ای فیبری- غضروفی است. خاصیت ارتجاعی دیسک بین مهره‌ای بستگی به کافی بودن مقدار آب موجود در هسته مرکزی و سالم بودن حلقه لیفی آن دارد. در فتق دیسک بین مهره‌ای، دیواره بیرونی هسته دیسک پاره شده و در نتیجه هسته مرکزی دیسک به بیرون برآمده می‌شود و به دنبال آن ریشه عصب تحت فشار قرار می‌گیرد. ستون مهره‌ها دارای ۵ مهره کمری بوده که بیشترین بیرون زدگی دیسک در فضای بین مهره‌ای ۴-۵ و بین مهره ۵ کمری و اولین مهره خاجی است.



شایع‌ترین علل فتق دیسک کمری، افزایش سن و کاهش آب درون هسته، صدمات، حرکت نابجا به کمر، حمل غیر اصولی اشیای سنگین و غیره می‌باشد.



علائم و نشانه‌ها:

بیش از ۹۰ درصد کمردردها مکانیکی بوده و ناشی از دیسکوپاتی نیستند و البته افتراق آن‌ها باید صرفاً توسط پزشک متخصص و پس از انجام معاینات خاص و در صورت لزوم انجام تست‌های پاراکلینیک از جمله MRI انجام شود.

از جمله علائم و نشانه‌های دیسکوپاتی می‌توان به این موارد اشاره نمود:
 کمردرد، گرفتگی عضلات اطراف ستون فقرات، انتشار درد به لگن و به سمت پایین در مسیر عصب (عصب سیاتیک). درد با فعالیت‌هایی مثل خم شدن، بلند کردن اشیاء، زور زدن و سرفه کردن افزایش یافته و با استراحت تسکین

می‌یابد. ممکن است اختلال حس (مثل گزگز و بی‌حسی) و اختلال حرکتی (افتادگی مچ پا و یا ضعف در خم کردن انگشتان پا) و نهایتاً لاغری عضلات را به دنبال داشته باشد.

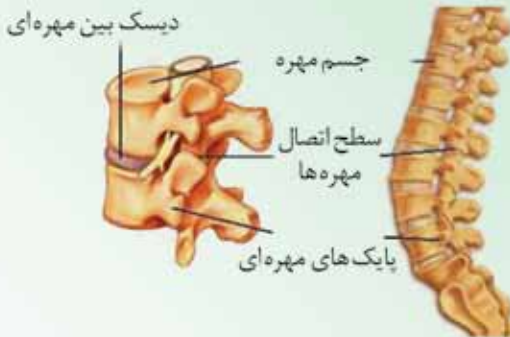
درمان طبّی:

درمان طبّی (غیر جراحی)، صرفاً با نظر پزشک متخصص و در مواردی که مدّت دیسکوپاتی زیاد نباشد، استفاده می‌شود.

درمان طبّی به دو دسته دارویی و توان‌بخشی تقسیم می‌شود که با توجه به علائم بیمار و صلاحدید پزشک برای بیمار تجویز می‌شود.

درمان دارویی شامل تجویز داروهای مسکن، ضد التهاب، شل‌کننده‌های عضلانی، آرام‌بخش‌ها، انواع کورتون‌ها و ... می‌باشد.





در درمان‌های توان‌بخشی، از مدالیت‌های گرمایی، تحریک الکتریکی، ماساژ درمانی و یا کشش‌های ملایم استفاده می‌شود.

چنانچه درمان طبی مفید واقع نشود، درمان جراحی ساده یا همراه با فیوژن (ثابت کردن مهره‌ها با وسیله خارجی مثل پیچ و پلاک و تکه‌ای از استخوان بدن بیمار و یا CD بنا به ضرورت و در صورت بی‌ثباتی مهره‌ها) انجام می‌گیرد.

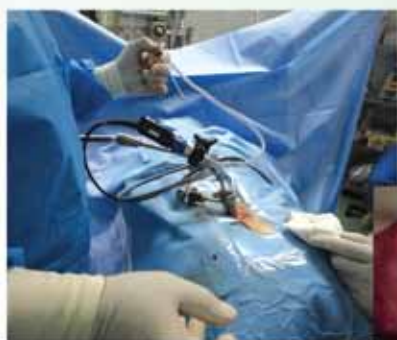




نمونه‌هایی از پیچ‌ها و پلاک‌هایی که در جراحی ستون مهره‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

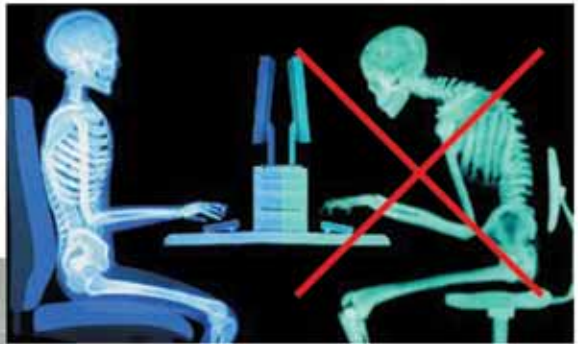
مراقبت بعد از عمل جراحی:

اگر برای جراحی و پرکردن محل بین دو مهره شما از استخوان بال لگن بدن خودتان استفاده شود، بعد از عمل یک برش جراحی دیگری نیز خواهید داشت که محل آن ظرف چند روز بهبود یافته و خوب می شود. برای تسکین درد آن می توانید از مسکن استفاده کنید.



در صورت موافقت پزشک، می توانید بالشی زیر سر قرار دهید و زانوها را کمی بالا بیاورید. همچنین می توانید به یک سمت بخوابید. چنانچه فیوژن داشته باشید؛ موقع چرخیدن یک بالش بین پاها قرار می گیرد. خود را طوری صاف نگه دارید مثل یک تخته چوب تا کمرتان خم نشود، موقع چرخیدن، شانها و لگن باید در امتداد هم باشند. پس از تهیه کمربند، مجاز به خارج شدن از تخت هستید.

برای خارج شدن از تخت ابتدا به لبه تخت نزدیک شوید، سپس به یک پهلو دراز بکشید، در حالی که با دست‌های خود به تخت فشار می‌آورید، سعی کنید همزمان که می‌نشینید، پاها را از تخت آویزان کنید، به این ترتیب اصلاً کمرتان خم نخواهد شد. در تمام این مدت باید یک پرستار یا فردی از اعضای خانواده شما را همراهی کند. وقتی از تخت خارج شدید با کمک واکر می‌توانید راه بروید ولی از نشستن طولانی خودداری کنید. موقع نشستن، پشت خود را خم نکنید، در صندلی بلند بنشینید و از توالت فرنگی نوع بلند استفاده کنید. در طول استراحت در تخت مرتب پاهای خود را حرکت دهید تا خون در آن‌ها لخته نشود.



در صورت ادامهٔ درد بعد از عمل جراحی، ممکن است پزشک جراح شما توصیه به انجام فیزیوتراپی و خدمات توان‌بخشی نماید. در این صورت می‌توانید به یک مرکز فیزیوتراپی مراجعه نموده و زیر نظر متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی، برنامهٔ فیزیوتراپی و توان‌بخشی خود را انجام دهید.

انجام ورزش‌هایی که توسط متخصص به شما توصیه می‌شود از آتروفی عضلانی جلوگیری نموده و موجب می‌شود تا به خوبی از عضلاتتان برای استحکام ستون فقرات استفاده کنید.

نکات مراقبت از خود در منزل:

- فعالیت‌های خود را به مرور و در حد تحمل افزایش دهید، زیرا ۶ هفته طول می‌کشد تا بافت محل جراحی التیام یابد. بنابراین از فعالیت‌هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می‌شود، خودداری کنید. از سوی دیگر فعالیت زیاد موجب گرفتگی عضلات می‌شود و در این صورت کمپرس گرم مفید می‌باشد. برگشت به کارهای دفتری و اداری با نظر پزشک و معمولاً پس از یک ماه مجاز می‌باشد.



- تا مدتی که پزشک تعیین نموده رانندگی نکنید و تا ۳-۴ ماه از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین (حتی در حد ۳-۴ کیلوگرم) خودداری نمایید.
- پس از عمل جراحی کمر، از شنا کردن خودداری کنید ولی در آب کم عمق راه بروید و از جکوزی (بدون ضربات آب) استفاده نمایید. البته به عنوان یک اصل کلی، انجام هرگونه ورزش باید با نظر پزشک متخصص باشد.
- طبق نظر پزشک معالج، ورزش هایی برای تقویت عضلات شکم و کمر به شما آموزش داده خواهد شد. آن ها را مرتب انجام دهید. حداقل ۱/۵ ماه پس از عمل جراحی، ورزش های سبک عضلات تنه و شکم را به تدریج شروع کنید.
- به هیچ عنوان از تشک های نرم بعد از عمل جراحی کمر استفاده نکنید. و پس از این جراحی، از خوابیدن رو به شکم خودداری کنید. بهترین وضعیت خوابیدن، به پهلو، پاها کمی خم به داخل شکم، یک بالش زیر سر و یک بالش کوچک دیگری بین دو پا و در صورت خوابیدن طاقباز بالش زیر هر دو زانو قرار دهید.



- از پوشیدن کفش پاشنه بلند پرهیز کنید.



- پس از عمل جراحی رژیم غذایی خاصی ندارید. فقط مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید و اگر چاق هستید باید وزن خود را تحت نظر یک متخصص تغذیه کم کنید.



- با استفاده از غذاهای الیاف دار نظیر سبزیجات، حبوبات و میوه‌جات تازه و مایعات کافی (۸ تا ۱۰ لیوان در ۲۴ ساعت) و طبق تجویز پزشک با استفاده از داروهای ملین از پیدایش یبوست و زور زدن هنگام دفع خودداری کنید و حتماً تا یک ماه از توالیت فرنگی استفاده کنید.

- محل برش جراحی شما باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت مشاهده هر نوع ترشح، قرمزی زخم یا حساس شدن با جراح خود تماس بگیرید.
- چنانچه پزشک برای شما کمربند طبی، کمرست و یا بریس تجویز کرده باشد، تا زمانی که به شما توصیه شده (حدوداً ۳ ماه) موقع خارج شدن از تخت باید از آن استفاده کنید و زیر آن یک لباس نخی بپوشید. رفتن به مسافرت و بالا رفتن از پله‌ها با نظر پزشک معالج و با بستن کمربند آزاد است.



- معمولاً پس از یک ماه و با نظر پزشک معالج، رانندگی آزاد است.





- در ویزیت بعدی بخیه‌های محل عمل جراحی کشیده خواهد شد. معمولاً پس از یک هفته دیگر نیازی به پانسمان نیست و زخم باید باز باشد. در مورد حمام کردن هم نظر پزشک‌تان را جویا شوید. اما معمولاً پس از یک هفته می‌توانید به حمام بروید.

- هرگونه ضعف عضلانی، بی‌حسی و مور مور شدن اندام‌ها را به اطلاع پزشک برسانید.

- با توجه به عمل جراحی و کاهش سیستم ایمنی از روبوسی با دیگران و تماس با افراد دچار بیماری‌های واگیردار (مثل سرماخوردگی) پرهیز کنید.
- استرس‌ها و ناراحتی‌های عصبی درد را تشدید می‌کنند. لذا اگر استرس و ناراحتی دارید، قبل و پس از عمل جراحی حتماً طبق نظر پزشک (و ترجیحاً روانپزشک) از توصیه‌های دارویی و رفتاری استفاده کنید.



- چنانچه با دارو مرخص می شوید، آن‌ها را به موقع استفاده کنید، بدون توصیه پزشک مقدار آنها را کم و زیاد نکنید و به عوارض داروها توجه کنید. همچنین به تاریخ ویزیت بعدی دقت کنید و راس تاریخ و ساعت مقرر به درمانگاه یا مطب مراجعه نمایید.



راهنمای آموزشی بیماران

دیسکوپاتی و مراقبت های پس از درمان آن

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.
تجریش - دژشیب - خیابان رمضان - کوی مرتضی عیاشی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۶۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۲۳ - تلفاکس: ۰۲۱-۲۲۷۲۶۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۱۳۹۰-۲۲۷۲۶۹۰) گرافیک: مهدیه ناظم زاده
تهیه کننده: لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
دکتر پرستاری/دپارتمان آموزشی بیماران: صحافی: عطف
زیر نظر: دکتر طاهر طاهری قیمت: ۱۲۵۰۰ ریال
نویت و سال انتشار: اول/۱۳۹۱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۰۵-۴
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

عنوان و نام پدیدآور : دیسکوپاتی و مراقبت‌های پس از درمان آن/ زیر نظر طاهر طاهری؛ تهیه‌کننده دفتر پرستاری، دپارتمان آموزش بیماران / آبه سفارش/ بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب‌شفاء.

مشخصات نشر : تهران: میرماه، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۶ ص: مصور (رنگی).

فروست : بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص) ۱۳۵.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۰۵-۴-۲۲۷۲۶۹۰۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت : بالای عنوان/راهنمای آموزشی بیماران.

عنوان دیگر : راهنمای آموزشی بیماران.

موضوع : دیسک-بین‌مهرهای

موضوع : دیسک-بین‌مهرهای - بیماری‌ها

شناسه افزوده : طاهری، طاهر، ناظر

شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء(ص)، دفتر پرستاری،

دپارتمان آموزشی بیماران

شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)

شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء(ص)، مرکز تحقیقات

علوم اعصاب شفاء

رده بندی کنگره : ۱۳۳۲ : ۵۹۹ : ۷۷۱ : RD

رده بندی دویی : ۶۱۷۳۷۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۶۲۳۶۱



Ծնյալ

