

خود مراقبتی بعد از عمل جراحی دیسک کمر

ستون فقرات را می توان به صورت یک استوانه الاستیک در نظر گرفت که از واحدهای سخت (مهره ها) و واحدهای قابل انعطاف (دیسک های بین مهره ای) تشکیل شده است، که هر گونه اختلال ساختمانی، کشیدگی بیش از حد می تواند باعث کمردرد و آسیب به این دیسک ها شود. منظور از دیسک کمر فتق یا بیرون زدگی دیسک می باشد

	۱ از خم شدن و چرخیدن به صورت ناگهانی پرهیزید. قبل از بلند شدن از تخت، اول به پهلو چرخیده و سپس به آرامی بر تخت بنشینید و سپس بلند شوید. از نشستن و ایستادن به مدت بیش از ۲۰ دقیقه و خوابیدن بر روی شکم، خودداری نمایید. از بلند کردن اشیاء و رانندگی برای حداقل ۶ هفته خودداری کنید.	۱
	۲ از رژیم غذایی شامل مصرف سبزیجات، میوه جات سرشار از ویتامین ث مانند مرکبات (لیمو پرتغال کیوی و...)، روغن زیتون، مایعات، پروتئین (گوشت سفید و قلم چرب) میل نمایید.	۲
	۳ پانسمان را خشک و تمیز نگه دارید و تعویض پانسمان طبق دستور پزشک و توسط کادر درمان انجام شود.	۳
	۴ بیمار باید فعالیت های معمول روزانه شامل پیاده روی آهسته را دو هفته پس از عمل در حد تحمل از سر بگیرید و باید از فعالیتهای بدنی شدید مثل بلند کردن اجسام سنگین به مدت یک تا دو ماه اجتناب شود و از نشستن و راه رفتن به مدت طولانی پرهیز نمایید.	۴
	۵ در صورت اجازه پزشک معالج استحمام حداقل ۵ روز بعد از ترخیص به صورت دوش سرپایی انجام گیرد. در غیر اینصورت تا اولین ویزیت بر روی ناحیه عمل آب نریزد.	۵
	۶ برای جلوگیری از تشکیل لخته خون در پاها از جوراب های مخصوص (ضد آمبولی) استفاده کنید در صورتیکه برای شما کمر بند مخصوص تجویز شده است به منظور ثابت نگه داشتن محل عمل تقریباً به مدت ۳ ماه از آنها استفاده نمایید	۶
	۷ به علائم هشدارهای مراقبتی (ترشح زیاد، چرکی و خونریزی از ناحیه عمل جراحی - تب بالای ۳۸,۵ درجه سانتی گراد - عدم حس و حرکت پا - تورم ناحیه عمل - یبوست - گرمی پوست ناحیه عمل - سردرد مداوم و شدید، اشکال در راست ایستادن، سوزن سوزن شدن و درد غیر قابل کنترل) توجه نموده و در صورت مشاهده به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه نمایید.	۷

*مددجوی گرامی بارکد ذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمار پس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نماید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴

