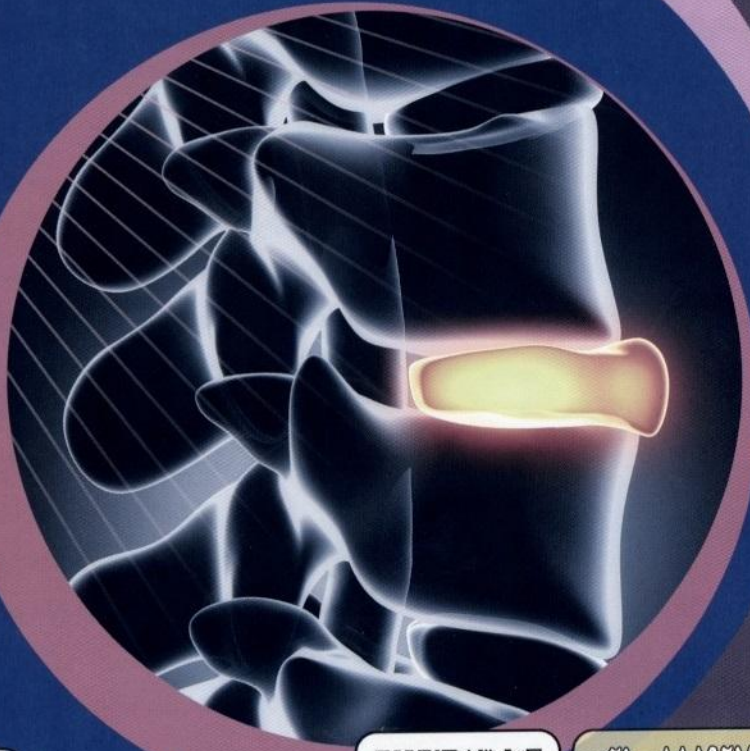
دیسک مهره‌های کمری



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir
WWW.PIHO.IR

دیسک مهره‌های کمری

فتق دیسک مهره‌های کمری:

دیسک بین مهره‌ای، یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره‌ها فاصله ایجاد می‌کند. اختلال در دیسک بین مهره‌ای ممکن است به صورت فتق یا پارگی دیسک در اثر ضربه و تصادف باشد. فتق یا پارگی دیسک سبب فشار بر روی اعصاب نخاعی می‌گردد. این اختلال ممکن است در هر مهره از ستون فقرات ایجاد شوند. اما در مهره‌های گردنی و در مهره‌های کمری که دچار فتق می‌شوند، این اختلال، ناشی از کهولت سن، استرس‌های شغلی و تغییراتی است که در اثر کهولت سن در دیسک و تنه مهره‌ای مجاور می‌باشد.

علائم بالینی:

علایم در دیسک کمری به صورت درد قسمت تحتانی کمر، گرفتگی عضلانی، انتشار درد به لگن و قسمت‌های تحتانی پا، تشدید درد با اعمالی مثل خم شدن، بلند شدن، زور زدن در هنگام عطسه و سرفه، تسکین درد با استراحت، ضعف عضلانی، اختلالات حسی می‌باشد.

درمان:



۱- استراحت و بی حرکتی کمر
۲- استفاده از بریس یا کشش
۳- تجویز مسکن‌ها
۴- تجویز داروهای شل کننده عضلانی
۵- تجویز داروهای کورتونی برای درمان واکنش التهابی
۶- درمان جراحی در صورت وجود اختلالات حسی و حرکتی قابل توجه، علائم فشار بر روی نخاع و دردی که تسکین نمی‌یابد.

آموزشهای بعد از عمل:

- برای وضعیت دادن به بیمار، یک بالش زیر سر وی گذاشته و زانوها کمی بلند شود.
- در هنگامی که بیمار به پهلو می‌خوابد، از خم کردن زیاد زانوها اجتناب شود.
- برای برگشتن از یک پهلو به پهلوی دیگر، تخت در وضعیت مسطح قرار داده شود و یک بالش بین پاهای بیمار گذاشته شود و بیمار بدون چرخاندن پشت روی جای خود قرار گیرد.
- برای خارج شدن از بستر، بیمار روی یک پهلو بخوابد و سعی کند خود را به حالت نشسته نزدیک کند. از نشستن به جز برای اجابت مزاج اجتناب شود.

مراقبت در منزل پس از عمل دیسک کمر:

- حداقل به مدت ۸ هفته از نشستن ممتد و رانندگی طولانی مدت و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید و فعالیت خود را بتدریج شروع کنید.
- توصیه می‌شود تا یک ماه پس از عمل از خم کردن ناگهانی ستون فقرات و زناشویی خودداری شود.
- جهت رفع اسپاسم عضلات پشت از گرما استفاده شود.
- برای کاهش درد از بریس یا کرست کمری استفاده شود.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن بدلیل تحرک کم پس از عمل، از مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته (برنج، ماکارونی، سیب زمینی، شیرینی جات و چربی‌ها) خودداری کنید.
- برای تسریع در بهبودی و تقویت عضلات کمر و پا از ۳ هفته بعد از عمل ورزش‌های مخصوص طبق نظر پزشک شروع شود و تا یکسال ادامه یابند. بهترین ورزش برای شما پیاده روی و شنا می‌باشد.
- از داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف نمایید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از توالت فرنگی استفاده کنید.
- هنگام نشستن از صندلی استفاده کنید و دقت کنید که کمر کاملاً عمود باشد. از نشستن بر کاناپه خودداری کنید.





در صورت انجام عمل جراحی ستون فقرات کمری:

- پانسمان محل عمل یک روز در میان تعویض گردد، در صورت داشتن ترشحات خونی پانسمان روزانه تعویض گردد و در صورت خشک بودن زخم یک هفته بعد از عمل نیازی به پانسمان نمی‌باشد و بیمار می‌تواند حمام کند، در غیر این صورت بهتر است که یک روز پس از کشیدن بخیه‌ها حمام کند.
- در یک هفته پس از عمل پزشک برای شما داروی آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن تجویز می‌کند. طبق دستور مصرف بفرمایید.

۱۲ روز پس از عمل اقدام به کشیدن بخیه‌های محل عمل کنید

در دو هفته بعد از عمل بیمار در منزل روی تخت یا روی زمین بر روی تشک پنبه‌ای (تشکی که نه خیلی سفت و نه خیلی نرم باشد) استراحت کرده و صبح و عصر به آرامی بطور مرتب راه برود.

در اغلب بیماران پس از جراحی درجاتی از درد موضعی در ناحیه کمر و گاه مقداری بی حسی و دردهای انتشاری در پاها وجود دارد که در عرض چند هفته برطرف می‌شود.