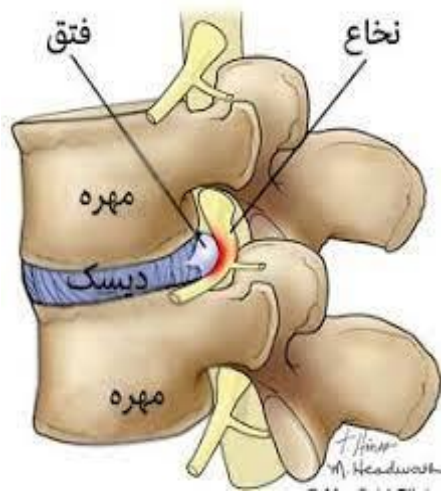




مرکز آموزشی درمانی شهدا تبریز

مراقبت های جراحی دیسک کمر



کمیته آموزش سلامت

تهیه: الهام کیهانی کارشناس ارشد پرستاری

زیر نظر: دکتر محمد شیمیا

تابستان 1402

➤ چون بهبودی محل رباط ها 6 هفته طول می کشد فعالیت بیش از حد منجر به گرفتگی عضلات مجاور ستون فقرات می شود.

❖ خم و راست شدن، بلند کردن اشیاء، رانندگی و بالا رفتن از پله حداقل دو ماه برای شما ممنوع می باشد.

➤ در منزل حتما از توالت فرنگی استفاده نمایید.

➤ در زمان استراحت و عدم تحرک می توانید کمربند طبی را باز نمایید.

➤ برای پیشگیری از لخته شدن خون در پاها از جوراب مخصوص تا زمان راه رفتن و فعالیت کامل استفاده نمایید.

➤ حداقل امکان از نشستن خودداری نمایید.

منابع:

کتاب پرستاری داخلی و جراحی و برونر و سودارث

آدرس: تبریز-گلشهر-بلوار گلستان-بیمارستان شهدا

Tell:041-33893314-17

توجهات در منزل

➤ پانسمان محل عمل یک روز در میان توسط فرد آموزش دیده تعویض می شود. باید حین تعویض به نشانه های عفونت (قرمزی، خارش، ترشح، افزایش درد و تب) توجه شود و در صورت بروز به پزشک معالج اطلاع داده شود.

➤ در صورت زیاد بودن ترشحات و خیس شدن محل عمل باید پانسمان تان را زودتر تعویض و محل جراحی خشک نگه دارید، و به پزشک اطلاع دهید. معمولا 14 روز بعد از عمل بخیه های شما برداشته می شود.

➤ قبل از برداشتن بخیه ها موقع استحمام باید از پانسمان ضد آب در محل عمل استفاده نمایید.

➤ یکی دو روز پس از برداشتن بخیه ها می توانید بدون پانسمان و به طور معمول استحمام نمایید.

➤ دستور مصرف داروها را قبل از ترخیص از پزشک دریافت کنید. داروهای تجویز شده باید به طور مرتب استفاده کنید.

➤ فعالیت ها را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید فعالیت شما باید در حدی باشد که خسته نشوید.

پذیرش و آمادگی برای جراحی:

- با برگ دستور پزشک در بخش جراحی مغز و اعصاب بستری شوید برای انجام آزمایشات ناشتا باشید بعد از نمونه گیری غذا بخورید. فشارخون و علائم حیاتی و نوار قلبی در بخش توسط پرستار کنترل میشود. در صورت نیاز به مشاوره توسط متخصص داخلی ویزیت میشود که معمولا در شیفت شب صورت میگیرد. (البته گاهی بیمار برگ مشاوره را نیز با خود از بیرون می آورد).
- از ساعت 12 شب به بعد چیزی نخورید صبح جوراب ضد آمبولی (لخته شدن) و لباس های عمل روپوشید.
- مراقبت بعد از جراحی در بخش :
- بعد از عمل معمولا 8 تا 12 ساعت نباید چیزی بخورید.
- در ناحیه جراحی برای تخلیه ترشحات ناحیه عمل شما یک درن (لوله) گذاشته میشود که باید از نظر کارکرد کنترل شود و باید به باز بودن کلمپ توجه کنید .
- بعد از عمل ممکن است بیمار تهوع و استفراغ داشته باشد که در این صورت حتما باید سر بیمار به یک

طرف برگردنده شود تا در صورت بروز استفراغ بیمار دچار خفگی نشود.

- پاها را تا زانو خم و راست کنید .
- شما می توانید به هر طرف، به پهلوها به پشت بخوابید و هر دو ساعت برگردید.
- به پانسمان محل عمل توجه کنید در صورت بروز خونریزی شدید اطلاع دهید.
- بعد عمل باید حتما کارکرد ادراری داشته باشید در صورت عدم کارکرد بعد چند ساعت دریافت سرم و داشتن احتباس ادراری طبق دستور پزشک باید سوند فولی برای شما تعبیه گردد .
- جوراب ها را دو یا سه بار، به مدت نیم ساعت درآورید و اندام را از نظر سلامت پوست، رنگ، وورم مورد بررسی قرار دهید.
- ممکن است بعد عمل در ناحیه شکم و پهلوها به علت وضعیت خوابیده به شکم حین عمل جراحی احساس درد و کوفتگی نمایید که به تدریج برطرف خواهد شد.
- روز دوم می توانید با صلاحدید پزشک شروع به مصرف مایعات و رژیم معمولی کنید.

- در صورت خارج کردن درن حتما درن کلمپ (بسته) و به میزان ترشحات توجه شود.
- در صورت دستور پزشک مبنی بر راه رفتن حتما کمر بند با سایز مناسب استفاده کنید و حتما با کمک راه بروید.
- قبل راه رفتن، به میزان مناسب مایعات دریافت کنید تا در موقع راه رفتن دچار افت فشارخون نشوید.
- برای پایین آمدن از تخت ابتدا کمر بند خود را بسته سپس به پهلو برگردید(به کمک همراه و به صورت کنده ای که سر و تنه و پاها در یک امتداد هستند) سپس با فشار دادن کف دست ها بر تخت در وضعیت نشسته قرار گیرید در همین زمان پرستار پاهای شما را به پایین تخت میاورد بعد از استراحت مختصر در لبه تخت در صورت نداشتن ضعف و سرگیجه از تخت پایین بیاید و با کمک پرستار راه برده خواهید شد. اولین راه رفتن نباید طولانی باشد.
- باید از توالت فرنگی استفاده کنید.
- برای جلوگیری از یبوست از رژیم حاوی مایعات و سبزیجات فراوان استفاده کنید.