

اقدامات بعد از عمل جراحی

۱. محدودیتی در راه رفتن نداریم.
۲. تا یک ماه پس از عمل از نشستن خوداری کنید. از خم و راست شدن حرکات چرخشی تنه در طی چهار هفته اول بعد از جراحی خودداری کنید.

The Best and Worst Sleeping Positions



۳. فقط مجاز به استفاده از توالت فرنگی هستید.

۴. از سرگیری فعالیت های روزمره را به تدریج انجام داده و بر حسب تحمل افزایش دهید، زیرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشند. ابتدا با قدم های کوتاه در منزل شروع نمایید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهید. از فعالیت زیاد خودداری کنید و بین فعالیت ها استراحت نمایید.

تشخیص:

توسط تاریخچه بالینی، معاینه توسط پزشک معالج، رادیوگرافی- سی تی اسکن مخصوصا ام آر آی برای تشخیص قطعی بسیار مفید است.

درمان:

در صورتی که زود تشخیص داده شود توسط روش های غیر جراحی قابل درمانند اما در مواردی که علایم پیشرفته ای وجود داشته باشد امکان نیاز به جراحی بیشتر خواهد بود.

دارو درمانی:

طبق دستور پزشک معمولا بروفن- ناپروکسن- ایندومتاسین و شل کننده متوکاربامول فقط در موارد خاص و به صورت محدود مجازند به خاطر داشته باشید برطرف کردن درد به هر قیمت هدف درمان نیست و بایستی مشکل اصلی بیماری زمینه ای برطرف شود. استراحت کوتاه مدت در بستر حداکثر ۳ روز و کاهش فعالیت های بدنی، خودداری از کارهای سنگین و فشارهای بیش از حد مفید است.

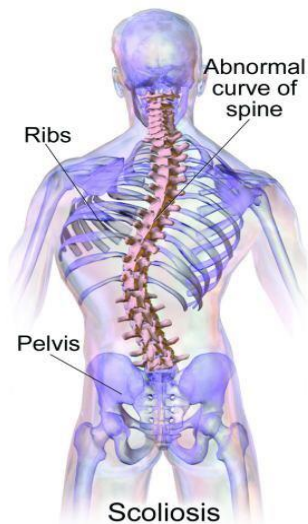
تنگی کانال نخاعی (دیسک بین مهره ای)

این بیماری بیانگر باریک شدن مسیر عبور نخاع در ستون فقرات می باشد.



علایم و نشانه ها:

درد کمر در زمان نشستن و یا خم شدن رو به جلو، درد، ضعف عضلانی، کرختی یک یا هر دو پا، باسن، یا ساق پا، احساس سوزش و سوزن سوزن شدن و درد و گرفتگی عضلانی-خستگی زودرس و احساس ضعف و کشش پاها که فرد خود را به جلو خم کرده و یا به حالت چمباتمه مینشینند تا احساس بهبودی کند.



تهیه و تنظیم

سوپر وایزر آموزشی
بیمارستان خصوصی شفا
پاییز ۱۳۹۴

۱۱. استفاده از کمربند طبی جهت محدود کردن حرکات اضافی کمر طبق دستور پزشک الزامیست.

۱۲. در صورت دستور پزشک به استفاده از کمربند یا بریس حتما قبل از راه رفتن کمربند خود را ببندید.

۱۳. بهتر است تغذیه باغذایی باشد که حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات هستند. به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل عدم تحرک بعد از عمل، از مصرف غذاهای حاوی مواد نشاسته ای (برنج، سیب زمینی، شیرینیجات و ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. از رژیم غذایی سرشار از ویتامین C و پروتئین استفاده کنید.

۱۴. بعد از هر بار استحمام پانسمان خود را به روش استریل تعویض نمایید.

۵. هنگام راه رفتن از کفش های مناسب یا پاشنه متوسط استفاده کنید.

۶. تا بهبودی کامل از رانندگی کردن خودداری کنید و از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز کنید.

۷. در صورت بروز علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت، تب بالای ۹/۳۸ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به پزشک گزارش نمایید.



۸. هر گونه ضعف عضله، بی حسی، مور مور شدن را به پزشک اطلاع دهید.

۹. داروها را طبق دستور مصرف نمایید.

۱۰. محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید، و ۱۰ روز بعد از ترخیص جهت ویزیت به پزشک مراجعه کنید.