



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دیسک ستون فقرات کمر

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **دیسک ستون فقرات کمر** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مایعات فراوان در حدود ۸ لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید (به علت کم تحرکی احتمال یبوست افزایش می‌یابد).
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشورت نمایید و وزن خود را کم کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش درد می‌شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت به پرستار اطلاع دهید.

❖ مراقبت

- ✓ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید.
- ✓ بر روی تشک سفت استراحت کنید.
- ✓ در اکثر اوقات در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) قرار بگیرید.
- ✓ برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید.
- ✓ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پای خود را به لبه تخت آویزان کنید.
- ✓ از شکم‌بند یا کمربند طبی جهت محدود کردن حرکات کمر استفاده کنید.
- ✓ درطی ایستادن طولانی، یک پا را روی چهار پایه قرار دهید.
- ✓ در صورت خوابیدن به پهلوی، یک بالش در بین پاها قرار دهید.
- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل تاری دید، وزوز گوش اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بی‌حسی اندام‌ها و عدم حرکت و احساس سردی، سوزن سوزن شدن، گزگز و مورمور شدن (پاراستزی) و اسپاسم عضلات و بی‌اختیاری ادرار به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ جهت حفظ تونوس عضلانی (انقباض یا سفتی طبیعی در ماهیچه اسکلتی) تنفس عمیق، سرفه موثر و ورزش‌های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید.
- ✓ از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع بدهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام بدهد.

❖ دارو

- ✓ دستورالعمل دارویی پزشک در فواصل و زمان‌های معین توسط پرستار اجرا می‌شود.
- ✓ طبق دستور پزشک، داروهای ضداالتهاب غیراستروئیدی، شل کننده عضلات و کورتیکواستروئیدها جهت درمان شما استفاده می‌شود.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب غیراستروئیدی، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوبنزپین، از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ در صورت تجویز متوکاربامول، هنگام تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پاهای خود را آویزان کنید.
- ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئید، آن را همراه با غذا، شیر و آنتی‌اسید استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

دیسک ستون فقرات کمر

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن باکارشناس تغذیه مشورت نمایید.
- ✓ از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه‌جات تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب‌لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- ✓ به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب‌زمینی، شیرینی‌جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- ✓ از خوراکی‌های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حد اکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی مدت به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. چون باعث ضعف عضلات می‌شود.
- ✓ از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید زیرا باعث آسیب به فتق دیسک بین مهره‌ای می‌شود.
- ✓ سعی کنید اجسام سنگین‌تر از ۳ کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید. از جوی نپريد. روی مبل نرم ننشینید. سر پا نایستید.
- ✓ کمربان را گرم نگه دارید. زیاد عمل مقاربت انجام ندهید.
- ✓ ورزش‌هایی از قبیل پیاده‌روی، نرمش، یا هفته‌ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می‌شود موثر می‌باشد.

❖ مراقبت

- ✓ اگر علائم عصبی واضحی ندارید، اختلال‌های انگشتان حرکتی پا، مشکلات اسفنکتری و ادراری هم ندارید و در موقعیت اورژانسی نیز قرار ندارید. در این حالت روند درمان بسیار راحت خواهد بود و شامل تمرین‌های کششی یا بستن کمربندهای مخصوص است تا بتوان از طریق آن کشش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد.
- ✓ سعی کنید عصبانی نشوید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) استراحت کنید.
- ✓ برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید.
- ✓ هنگام راه رفتن از کفش‌های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- ✓ از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید و هنگام بلند کردن اجسام سنگین دقت کنید.
- ✓ چند دقیقه پیش از شروع ورزش اصلی خود را گرم کنید. (مانند در جا راه رفتن، رژه اما آرام و نرم)
- ✓ هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می‌شود را موقتاً انجام ندهید.
- ✓ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید.
- ✓ در صورت احساس درد شدید، فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهایتان را جمع کنید.
- ✓ از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید. کمربان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوبنزاپین: از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
- ✓ برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید. و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- ✓ در صورت تجویز متوکاربامول: در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پاهای خود را آویزان کنید. از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.
- ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه با غذا، شیر و آنتی‌اسید استفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمانی که پزشک معالج تعیین کرده جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت داشتن درد شدید (مقاوم در برابر مسکن و استراحت)، اختلال در حرکت اندام‌های انتهایی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس پا و عدم توانایی در بالا بردن مچ پا و عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مورمور شدن پا و