

## دیسک ستون فقرات گردن

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

## ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (میوه‌جات تازه) استفاده کنید.
- ✓ 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 بالا می‌رود).

❖ **فعالت**

- ✓ از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش درد می‌شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت اطلاع دهید.
- ✓ گردن را بی حرکت نگه دارید چون باعث می‌شود فشار روی آن کم شود و بیرون زدگی برطرف گردد. (گردن‌بندهای طبی برای این کار وجود دارد)
- ✓ در صورت عدم درد شدید و طبق نظر پزشک معالج، از ورزش‌های کششی، گردن استفاده کنید.

❖ مراقبت

- ✓ بر روی تشک سفت استراحت کنید، از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه به طور متناوب استفاده کنید.
- ✓ همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگه دارید به طوری که هیچ زاویه‌ای با بدن نسازد.
- ✓ حتی‌الامکان گردن خود را خم نکنید.
- ✓ استفاده از گردن‌بند طبی جهت تسکین علائم مفید می‌باشد.
- ✓ پس از کاهش یافتن درد حاد با کمک فیزیوتراپیست برنامه‌های ورزشی برای تقویت عضلات گردن و پشت تدوین کنید.
- ✓ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پاها را خود را آویزان کنید.
- ✓ در صورت بروز تاری دید، وزوز گوش اطلاع دهید.
- ✓ برای رفع خشکی دهان (عوارض دارویی)، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ بهداشت دهان و دندان را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت بی‌حسی اندام‌ها و عدم حرکت و احساس سردی، سوزن سوزن شدن، گزگز و مورمور شدن (پاراستزی) و اسپاسم عضلات 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 را در تخت انجام دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پزشک در فواصل و زمان‌های معین توسط پرستار اجرا می‌شود.
  - ✓ طبق دستور پزشک، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، شل کننده عضلات و کورتیکواستروئیدها جهت درمان شما استفاده می‌شود.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی:** دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوزینز اپین:** از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده 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 و از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.
- در صورت تجویز کورتیکواستروئید:** آن را همراه با غذا، شیر و آنتی‌اسید استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

## دیسک ستون فقرات گردن

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشورت نمایید.
- ✓ از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه‌جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید.
- ✓ به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل کم تحرک، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب‌زمینی، شیرینی‌جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.

❖ **فعالت**

- ✓ از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

❖ **مراقبت**

- ✓ بر روی تشک سفت استراحت کنید، از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه به طور متناوب استفاده کنید.
- ✓ از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.
- ✓ حتی‌الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.
- ✓ از نرمش‌ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.
- ✓ هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه‌تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن نباشید.
- ✓ اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره‌های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
- ✓ با انجام دادن نرمش‌های طبی مخصوص، برای افزایش قابلیت انعطاف گردن و تقویت عضلات گردن به رفع علائم کمک کنید. گاهی اوقات از کشش سر و گردن هم برای کاهش علائم استفاده می‌شود.
- ✓ جهت تسکین دردهای گردنی توصیه می‌شود ورزش‌های کششی انجام دهید.
- ✓ از تکنیک‌های شل کننده عضلات برای کاهش استرس استفاده کنید.
- ✓ هنگام راه رفتن از کفش‌های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- ✓ شانه‌ها و عضلات اطراف گردن را تقویت نمایید، که فشار کمتری روی مهره و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد شود.

## ❖ 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 میل 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 و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده 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 و از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.
- در صورت تجویز کورتیکواستروئید:** آن را همراه با غذا، شیر و آنتی‌اسید استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

## ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن درد شدید (مقاوم در برابر مسکن و استراحت)، اختلال در حرکت اندام‌های فوقانی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس دست‌ها و عدم توانایی در بالا بردن دست و سر گیجه و ... به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.