

دیسک ستون فقرات

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

رژیم غذایی

✓ 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 می یابد)

✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشورت نمایید و وزن خود را کم کنید.

✓ از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، میوه های سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) 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، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی، و چربی زیاد) خودداری کنید.

✓ از خوراکی های دارای ویتامین (A, B, E) استفاده کنید، مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب زمینی، هویج، اسفناج پخته،

فعالیت:

♦ از انجام فعالیت هایی که باعث افزایش درد می شوند جدا خودداری نمایید و جهت خروج از تخت اطلاع دهید.

♦ برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حداکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود. چون باعث ضعف عضلات می شود.

♦ از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید زیرا باعث آسیب به فتق دیسک بین مهره ای می شود.

♦ سعی کنید اجسام سنگین تر از ۳ کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرد. تنه به کسی ننزید و تنه نخورید. از جوی نپريد. روی مبل نرم ننشینید. سر پا نایستید.

♦ کمرتان را گرم نگه دارید. زیاد عمل مقاربت انجام ندهید.

♦ ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش، یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود موثر می باشد.

مراقبت:

★ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید.

★ بر روی تشک سفت استراحت کنید.

★ در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزیی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) قرار بگیرید.

★ برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوایید 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 شکم بند یا کمر بند طبی جهت محدود کردن حرکات کمر استفاده کنید.

★ در طی ایستادن طولانی، یک پا را روی چهار پایه قرار دهید.

مراقبت های پس از ترخیص

- ★ در صورت خوابیدن به پهلو، بالش در بین پاها قرار دهید.
- ★ جهت حفظ تونوس عضلانی (انقباض یا سفتی طبیعی در ماهیچه اسکلتی) تنفس عمیق، سرفه موثر و ورزش های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید.
- ★ از توالی فرنگی استفاده کنید.
- ★ هنگام راه رفتن از کفش های 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 درجا راه رفتن، رژه اما آرام و نرم)
- ★ هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- ★ در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.

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 ضد التهاب غیر استروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، وزوز گوش اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوبنزاپین: از انجام فعالیت هایی 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 پای خود را آویزان کنید. از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضد سرفه) خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه با غذا، شیر و آنتی اسید استفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

زمان مراجعه بعدی:

✳ در زمانی که پزشک معالج تعیین کرده جهت ادامه درمان به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

علائم هشدار:

✳ 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 پا و... و سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.