



بسمه تعالی

بیرون زدگی دیسک گردن



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۶/۰۲/۱۰

کد: ۴-۱

* به یک طرف چرخیده و بالش نازکی زیر سر قرار دهید.

* یکی از بندها را باز کنید.

* به آرامی قسمت پشت گردن را شستشو داده و خشک کنید و بند را مجدداً ببندید.

* به سمت دیگر چرخیده و این قسمت را نیز شسته و خشک کنید، بند را مجدداً ببندید.

* یک روسری ابریشمی بدون چروک را در زیر گردن بند قرار دهید تا راحتی بیشتری احساس شود.

* محل بخیه ها را تمیز و خشک خشک نگه دارید و با پانسمان خشک روی آن را بپوشانید.

* استفاده از توالت فرنگی تا ۶ ماه بعد از عمل جراحی .

علائم هشدار دهنده:

در صورت مشاهده گردن هرگونه علائم و نشانه های مربوط به عفونت نظیر تب، قرمزی و یا تحریک شدگی، ترشح و افزایش درد به پزشک مراجعه کنید.

منابع: ۱. جانسیال. هینکل. کریاچ. چوپویر ۲۰۱۴. پرستاری داخلی جراحی بیماریهای اعصاب (برونروسودارث)، ترجمه: عالیخانی، م. ویرایش سیزدهم. تهران، انتشارات جامعه نگروسالمی ۲. Consult Nursing- (پایگاه اطلاعاتی)

* از خوابیدن به شکم یا استفاده از بالش خودداری

نموده و خمیدگی گردن را در تخت به حداقل

برسانید و سر را در وضعیتی قرار دهید که به طرف راست یا چپ متمایل نباشد.

* کفش های پاشنه کوتاه بپوشید.

* گردن بند طبی معمولاً در حدود ۶ هفته مورد استفاده قرار می گیرد.

* دو بار در روز گردن را با صابونی ملایم شستشو دهید.

همراه با یک فرد کمک کننده گردن خود را طی مراحل زیر شستشو دهید:

* در وضعیت خوابیده به پشت و کاملاً صاف قرار گیرد.

* بندهای دو طرف گردن بند را باز کرده و قطعه جلویی آن را بردارید.

* به آرامی گردن را شسته و خشک نمایید.

* مجدداً قطعه جلویی گردن بند را در جای خود قرار داده و بندها را ببندید.

بیرون زدگی دیسک گردن

در همه انسان ها فرایند فرسایشی دیسک بین ستون مهره ها از سن ۳۰ تا ۴۰ سالگی آغاز می شود و دیسک به تدریج آب خود را از دست می دهد و علاوه بر اینکه ارتفاع آن کاهش می یابد، انعطاف پذیری اش نیز کمتر می شود. عواملی هم که به این فرسایش سرعت می بخشند و باعث بروز بیماری دردناک و ناتوان کننده ای به نام دیسک گردن می شوند.

علائم:

۱- درد مکانیکی: این درد موضعی است و در خود ستون فقرات احساس می شود. هنگام صبح و برخاستن از خواب دردی احساس نمی شود و به تدریج با افزایش فعالیت روزانه به شدت آن افزوده می شود. به طوری که شب به اوج خود می رسد.

۲- دردانتشاری: این درد در ناحیه دست احساس می شود. یعنی می تواند در شانه، بازو، ساعد و کف دست باشد. این درد در بالای دست به صورت احساس برق گرفتگی و کوفتگی است و هرچه به نوک انگشتان نزدیک می شویم، از میزان آن کاسته و علائم بی حسی آشکار می شود.

روش تشخیصی

۱. علائم بالینی

MRI.2

3. رادیوگرافی ساده/ نوار عصب

درمان :

۱- گردنبنند طبی: این گردنبنندها حرکات گردن را کمی محدود می کند و به عضلات گردن اجازه می دهد، مدتی استراحت کند و این موجب می شود فشار به ریشه های عصبی کمتر شود.

۲- فیزیوتراپی: می تواند با انجام دادن نرمش های طبی مخصوص برای افزایش انعطاف گردن به رفع علائم کمک کند.

۳- دارو درمانی: از داروهای ضدالتهاب مثل بروفن و ناپروکسن، داروهای شل کننده عضلات و گاهی اوقات تزریق مستقیم کورتیکواستروئیدها در اطراف ریشه های عصبی استفاده می کنند.

چه بیمارانی به جراحی نیاز دارند؟

افرادی که نقص پیشرونده دارند یعنی دیسک گردن آنقدر شدید است که حتی در راه رفتن نیز دچار مشکل شده اند و احساس می کنند هنگام راه رفتن، روی برف یا روی ابر قدم برمی دارند یا زمین می خورند و دست هایشان قدرت انجام هیچ کاری ندارد و دچار نقص عصبی شده اند .

گروهی که هیچ علائم عصبی ندارند، فقط از درد شدید و ناتوان کننده رنج می برند و به درمان باوجود همه اقدام ها پاسخ نمی دهند و شدت درد باعث افت کیفیت زندگی شان شده است.

مراقبت بعد از عمل:

* به بیمار توصیه می شود که به مدت ۲۴ - ۱۲ ساعت در وضعیت صاف در تخت استراحت کند .

* جهت نگاه کردن از یک طرف به طرف دیگر بدن خود را همراه با گردن بچرخاند و گردن باید در وضعیت خنثی قرار گیرد .

* در هنگام تغییر وضعیت ، افراد خانواده به بیمار کمک کنند تا سر ، شانه و سینه در یک امتداد باشند .

* بیش از ۳۰ دقیقه در وضعیت نشسته یا ایستاده باقی نماند .

* از خم کردن، کشیدن، چرخاندن و کج کردن گردن خودداری نمایید .

* از رانندگی به مدت طولانی اجتناب کنید .