

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

بمفلت آموزشی جهت بیماران دیسک گردن



دیسک گردن

منبع: برونر سوادارت

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱
واحد ارتقاء سلامت: مژگان حاجی علی عسگر

تدوین: واحد آموزش، اردیبهشت ۱۳۹۶

موقع خوابیدن از بالش کوتاه استفاده شود .
در صورتی که موقع خواب به پشت خوابیده باشید
یک ملافه لوله شده پشت گردن گذاشته شود و اگر
به پهلو خوابیده آید ، ملافه لوله شده طوری زیر
گردن قرار گیرد که فاصله بین شانه تا گردن پر
شود.

پرهیز از نشستن و ایستادن طولانی مدت
افزایش تدریجی زمان پیاده روی
حرکت آهسته شانه ها در جهت بالا و پایین به
طوری که شانه ها از ۹۰ درجه بالاتر نیاید.
حرکت آهسته آرنج ، مچ دست و انگشتان در تمام
جهات.

بعد از جراحی ، درد در عضلات پشت گردن کاملا
طبیعی است . این درد به دلیل انجام جراحی گردن
نیست بلکه به دلیل بستن گردنبنند است که عضلات
گردن را ضعیف می کند . برای رهایی از این درد
حرکت شانه ها به سمت بالا و پایین را انجام دهید.



بیرون زدگی دیسک گردن ممکن است به تدریج
ایجاد شود و یا به طور ناگهانی اتفاق بیفتد.

توصیه های خود مراقبتی در جراحی دیسک گردن:

بیماران باید تا زمان اولین ویزیت پس از عمل گردن
بند طبی نوع سخت داشته باشند . این گردن بند
باید در طول روز بسته شود و موقع خوابیدن می
توان آن را خارج کرد و از نوع نرم استفاده کرد .

بیماران نیاز به استراحت مطلق در بستر ندارند . از
آنجا که عمل جراحی از جلوی گردن انجام شده
است بیمار ممکن است هنگام بلع غذا احساس درد
در گلو و مری کند ، لذا توصیه می شود در روزهای
اول پس از عمل رژیم غذایی محدود به مایعات شود
. با کم شدن درد می توان از غذاهای نرم و پس از
آن از غذای معمولی استفاده شود .

برای استحمام نظر پزشکتان را بپرسید . طبق نظر
اغلب پزشکان تا یک هفته بهتر است محل زخم با
آب تماس پیدا نکند . در صورت حمام کردن ،
پانسمان ضد آب استفاده کنید تا آب وارد محل
زخم نشود .

پانسمان زخم باید تا ۱۴ روز بعد از جراحی که به
پزشک مراجعه می کنید ادامه داشته باشد.

تا ۳ ماه بعد از جراحی لازم است از گردنبنند طبی
استفاده شود . (هنگام خواب ، بستن گردنبنند
الزامی نیست) خودداری از جابجایی وزنه های
سنگین تر از ۲ کیلوگرم .

عدم قرار دادن دستها به هنگام خواب بالای سر.

جراحی دیسک گردن



گردن بخشی از ستون فقرات است که استخوان مهره های آن با دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا شده اند. هرگونه آسیب به دیسک ممکن است موجب پارگی یا جابجایی آن شود که به اطلاع دیسک گردن گفته می شود.

جراحی دیسک گردن:

جراحی دیسک گردن با برشی که به صورت عرضی در جلوی گردن داده می شود شروع شده و پس از کنار زدن عضلات، عروق و مری، ستون فقرات گردن قابل رویت خواهد شد. با استفاده از رادیوگرافی حین عمل، دیسک و مهره مربوطه مشخص می شود.

با کمک میکروسکوپ جراحی، دیسک معیوب تخلیه شده زوائد استخوانی که باعث فشار روی نخاع یا ریشه های عصبی شده اند برداشته می شوند. دیسک تخلیه شده به وسیله پروتز جایگزین می شود. این پروتز می تواند ثابت یا متحرک باشد اما اغلب از پروتز های ثابت استفاده می شود. برای جوش خوردن مهره ها و جلوگیری از جابجایی پروتز در آینده از استخوان مصنوعی استفاده می شود.

پس از اتمام جراحی با استفاده از گردن بند طبی سخت از حرکت های احتمالی گردن و بروز دوباره علائم دیسک گردن جلوگیری می شود. بیمار باید تا صبح روز پس از عمل ناشتا بماند. صبح روز بعد از عمل، بیمار ویزیت شده و رژیم غذایی مایعات ولرم برای بیمار شروع می شود. پس از راه اندازی بیمار و اطمینان از وضعیت جسمانی و گرافی کنترل گردن، بیمار مرخص می شود. بیمار با گردن بند طبی سخت در منزل استراحت نسبی خواهد داشت و نیاز به استراحت مطلق نیست.

پس از یک هفته بیمار در مطب یا کلینیک بیمارستان ویزیت شده و دستورات لازم در مورد ورزش، گردن بند طبی، رادیوگرافی کنترل و مراجعه بعدی به او داده خواهد شد. عوارض جراحی دیسک گردن شایع نیست اما می تواند شامل: آسیب به عصب صوتی، مری و یا عروق گردن باشد.



علل:

عوامل بسیاری موجب افزایش خطر بیرون زدگی دیسک گردن می شوند:

۱- داشتن عادات غلط در زندگی: مانند سیگار کشیدن، ورزش نکردن و کم تحرکی و تغذیه نامناسب که باعث ضعیف شدن دیسک ها می شود.

۲- بالا رفتن سن: با بالا رفتن سن، تغییرات بیوشیمیایی بدن باعث خشک شدن بافت دیسک ها می شود و این امر بر استحکام و قابلیت ارتجاعی بافت دیسک تاثیر منفی دارد و می تواند علت دیسک گردن محسوب شود.

۳- وضعیت غلط بدن: داشتن حالت و وضعیت ناصحیح بدن (مثلا در هنگام نشستن، ایستادن یا خوابیدن) و استفاده از شیوه های غلط در هنگام انجام کارهای مختلف (مثلا بلند کردن اشیا یا کار با کامپیوتر) باعث وارد شدن فشار بیشتر به ستون فقرات می شود.

۴- ترومای ستون فقرات: که بیشتر در نتیجه تصادفات و نپستن کمر بند اتفاق می افتد.

اگر عوامل گفته شده را با تاثیرات منفی فشارهایی که به طور روزمره بر ستون فقرات وارد می شود و اثرات آسیب های گردنی و بلند کردن اجسام به شیوه ی غلط، در نظر بگیرید، قطعاً متوجه خواهید شد که چرا دیسک های بین مهره ای ممکن است دچار بیرون زدگی شوند.