

آموزش جامع بیمار مبتلا به دیسک گردن (فتق دیسک گردنی)

دیسک گردن چیست؟

بین مهره‌های گردن، دیسک‌هایی قرار دارند که مانند ضربه‌گیر عمل می‌کنند. زمانی که بخشی از دیسک از محل طبیعی خود خارج شده و به ریشه‌های عصبی یا نخاع فشار وارد کند، به آن فتق دیسک گردنی (دیسک گردن) گفته می‌شود.

علل ایجاد دیسک گردن

افزایش سن و فرسودگی دیسک‌ها
نشستن طولانی مدت با وضعیت نامناسب
کار طولانی با تلفن همراه و رایانه
ضربه به گردن (تصادف، سقوط)
بلند کردن اجسام سنگین
حرکات ناگهانی گردن
ضعف عضلات گردن و شانه
استعمال دخانیات
اضافه وزن

علائم و نشانه‌ها

علائم شایع
درد گردن
خشکی گردن
محدودیت حرکت گردن
درد شانه
درد بازو و ساعد
سردرد به ویژه در ناحیه پس سر

علائم عصبی

گزگز دست‌ها
بی‌حسی انگشتان
ضعف عضلات دست
کاهش قدرت گرفتن اشیاء

علائم شدید

اختلال در راه رفتن
ضعف هر دو دست یا پا
اختلال تعادل
مشکلات کنترل ادرار و مدفوع

تشخیص

پزشک برای تشخیص ممکن است از موارد زیر استفاده کند:

شرح حال و معاینه فیزیکی

بررسی قدرت عضلات

تست‌های عصبی

MRI (مهم‌ترین روش تشخیص)

سی‌تی اسکن

رادیوگرافی ساده

نوار عصب و عضله (EMG-NCV)

درمان

درمان غیرجراحی

در بیشتر بیماران درمان غیرجراحی مؤثر است:

استراحت نسبی

داروهای ضد درد

داروهای ضد التهاب

شل‌کننده‌های عضلانی

فیزیوتراپی

ورزش درمانی

استفاده از گردنبند طبی طبق تجویز پزشک

درمان جراحی

در موارد زیر ممکن است جراحی لازم باشد:

ضعف عضلانی پیشرونده

فشار روی نخاع

درد شدید مقاوم به درمان

اختلال عملکرد اندام‌ها

انواع جراحی

دیسککتومی گردنی

فیوژن مهره‌های گردنی

تعویض دیسک گردنی

جراحی میکروسکوپی

خودمراقبتی در منزل

داروها را طبق دستور مصرف کنید.

وضعیت صحیح بدن را حفظ نمایید.
از حرکات ناگهانی گردن پرهیز کنید.
از خوابیدن روی شکم خودداری نمایید.
مدت طولانی سر را خم نگه ندارید.
هنگام استفاده از موبایل، گوشی را هم‌سطح چشم قرار دهید.

فعالیت و ورزش

فعالیت‌های مجاز
✓ پیاده‌روی روزانه ✓ حرکات کششی تجویز شده ✓ ورزش‌های فیزیوتراپی
فعالیت‌های ممنوع یا محدود
X بلند کردن اجسام سنگین X حرکات چرخشی ناگهانی گردن X ورزش‌های پربرخورد X حمل بار روی شانه‌ها

وضعیت صحیح نشستن
پشت کاملاً به صندلی تکیه داده شود.
صفحه نمایش هم‌سطح چشم باشد.
شانه‌ها در وضعیت راحت قرار گیرند.
هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تغییر وضعیت داده شود.

وضعیت صحیح خوابیدن
مناسب
خوابیدن به پشت
خوابیدن به پهلو

بالش مناسب
بالش با ارتفاع متوسط
بالش طبی در صورت توصیه پزشک

نامناسب
خوابیدن روی شکم
بالش بسیار بلند یا بسیار کوتاه

استفاده از گردنبند طبی
در صورت تجویز پزشک:
فقط طبق مدت تعیین شده استفاده شود.
بیش از زمان توصیه شده استفاده نشود.
پوست زیر گردنبند روزانه بررسی شود.

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

گردنبند تمیز نگه داشته شود.

تغذیه مناسب

مواد غذایی توصیه شده

منابع پروتئین

گوشت

مرغ

ماهی

تخم مرغ

حبوبات

منابع کلسیم

شیر

ماست

پنیر

بادام

منابع ویتامین D

نور آفتاب

ماهی‌های چرب

مکمل‌های تجویز شده

مواد ضدالتهابی

سبزیجات

میوه‌ها

روغن زیتون

مغزها

کنترل درد

مصرف منظم داروها

رعایت وضعیت صحیح گردن

کمپرس گرم یا سرد طبق دستور پزشک

انجام تمرینات توصیه شده

مراقبت از زخم و تعویض پانسمان (پس از جراحی)

دست‌ها را قبل و بعد از تعویض پانسمان بشویید.

پانسمان تمیز و خشک نگه داشته شود.

بخیه‌ها دستکاری نشوند.

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

پانسمان خیس یا آلوده تعویض شود.
از مصرف خودسرانه پمادها خودداری شود.

استحمام پس از جراحی
تا زمان اجازه پزشک محل جراحی خیس نشود.
از پوشش ضدآب برای پانسمان استفاده شود.
پس از استحمام محل زخم خشک گردد.
از مالش محل جراحی خودداری شود.

بازگشت به کار

بسته به نوع شغل:
کارهای سبک: معمولاً ۲ تا ۶ هفته
کارهای سنگین: طبق نظر جراح
پس از جراحی زمان بازگشت توسط پزشک تعیین می‌شود.

عوارض احتمالی

درد مزمن گردن
محدودیت حرکتی
ضعف عضلات
بی‌حسی اندام فوقانی
فشار بر نخاع
عود دیسک

نشانه‌های خطر
در صورت مشاهده موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

ضعف ناگهانی دست یا پا	اختلال در راه رفتن یا تعادل	بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع	درد شدید و غیرقابل تحمل	تب
بالای ۳۸ درجه	ترشح چرکی از محل جراحی	خونریزی زخم	تورم یا قرمزی شدید محل جراحی	بی‌حسی پیشرونده اندام‌ها

مراجعات بعدی
مراجعه منظم به پزشک
تکمیل جلسات فیزیوتراپی
انجام MRI یا تصویربرداری در صورت درخواست پزشک
پیگیری روند بهبود علائم

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ نحوه صحیح نشستن، خوابیدن و کار با موبایل ✓ نحوه مصرف داروها ✓ استفاده صحیح از
ز گردنبند طبی ✓ مراقبت از زخم و پانسمان ✓ محدودیت‌های فعالیت ✓ علائم هشداردهنده ✓ زمان مراجعه بعدی

منابع علمی مورد استفاده

1. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (15th Edition)
2. Lewis's Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems
3. Smeltzer & Bare Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. Campbell's Operative Orthopaedics
5. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation
6. American Association of Neurological Surgeons (AANS) – AANS Patient Information
7. North American Spine Society (NASS) – North American Spine Society
8. UpToDate Patient Education – UpToDate Patient Education
9. NICE Clinical Guidelines – NICE Guidelines