



اداره کل اوقاف و امور خیریه
بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



جراحی دیسک کمر

عارضه ای است که در اثر وارد شدن فشار زیاد یا ضعیف شدن عضلات کمر در اثر بالا رفتن سن و یا عوامل دیگر ممکن است به وجود آید.
مهمترین علامت آن درد در قسمت پشت بدن و یا پا می باشد.

مراقبت های بعد از عمل:

بیمار معمولاً ۲ روز بعد از عمل در بیمارستان بستری خواهد بود و در ساعات بعد از عمل استراحت مطلق می باشد و نباید از تخت پایین بیاید. روز بعد از عمل با توصیه پزشک میتواند از تخت پایین بیاید.
برای پایین آمدن از تخت ابتدا به پهلو بچرخید و سپس با آویزان کردن پاها به پایین تخت بنشینید و در صورت عدم سرگیجه

و سردرد بایستید.

مراقبت در منزل:

- ۱- از زمان ترخیص تا زمانی که برای شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید.
- ۲- استراحت در حالت درازکش به پهلوها باشد.
- ۳- در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید؛ برای اینکار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.
- ۴- تا زمان بهبودی کامل زخم و التیام بافتهای عمقی تر که به طور میانگین چهار تا شش هفته طول میکشد، از راه رفتن، نشستن و ایستادن های طولانی و بالا و پایین رفتن از پله و نشستن در اتومبیل بیش از نیم تا یک ساعت پرهیز کنید.
- ۵- برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ استفاده کنید.
- ۶- برای غذا خوردن و دستشویی میتوانید از بستر خارج شوید.
- ۷- تا زمان کشیدن بخیه ها غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت درازکش باشد.
- ۸- بیماران باید از توالف فرنگی استفاده کنند.
- ۹- جهت شستشوی محل عمل فقط از بتادین استفاده شود، چرب کردن با پماد یا شستشو با سرم ممنوع میباشد. دو هفته اول پس از جراحی مهمترین زمان برای مراقبت از زخم است، بنابراین در این مدت زخم را خشک و تمیز نگهدارید. هر روز پانسمان را تعویض کنید.
- ۱۰- بعد از کشیدن بخیه میتوانید استحمام کنید.

۱۱- روز دوازدهم بعد از عمل بخیه ها توسط پزشک معالج در مطب کشیده میشود.

۱۲- هر روز صبح در اتاق چند دقیقه پیاده روی کنید.
در هر بار پایین آمدن از تخت بستن کمر بند طبی ۴ فنره الزامی است.

۱۳- وجود کمر درد در محل جراحی تا چند روز پس از جراحی قابل انتظار است و نباید نگران باشید؛ اما اگر دردها شدید بود و یا هر روز شدیدتر شدند به پزشک خود مراجعه کنید.



هشدارها:

- ۱- هر نوع ترشح از محل عمل جراحی
- ۲- هر نوع تورم غیر عادی در محل عمل
- ۳- تب بالا
- ۴- احساس ناتوانی در دفع ادرار

در صورت بروز هر یک از علائم فوق به پزشک مراجعه کنید

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر مسعود راستی، جراح مغز و اعصاب
تهیه کننده	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک میباشد.
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- روزانه حداقل ۱ واحد از گروه لبنیات مصرف شود. شیر و لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چرب (۱/۵٪ چربی) باشند.
- مصرف قلم گوشت، پای مرغ، ژله و ژلاتین مرغ و پودر سنجد (در شیر یا ماست یا سوپ) جهت ترمیم ناحیه عمل توصیه میشود.

* مصرف ژله در بیماران مبتلا به دیابت بایستی

تحت نظر متخصص تغذیه باشد.

- مصرف روزانه حداقل ۷ تا ۱۰ لیوان مایعات
- مصرف مکمل ویتامین D تحت نظر متخصص تغذیه



مصرف داروها:

آنتی بیوتیک های خوراکی معمولاً برای مدتی تجویز می شود. این داروها را به صورت منظم استفاده کنید. تعدادی از داروهای شما به عنوان ضد التهاب تجویز شده اند و به جلوگیری از چسبندگی های بعدی کمک میکند، بنابراین حتی اگر درد نداشتید این داروها را قطع نکنید.



رژیم غذایی:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.