

مراقبت های پس از عمل در جراحی دیسک کمر:

توجه: دستوراتی را که ملاحظه می کنید دستورات عمومی است. ممکن است رعایت نکات دیگری برای شما لازم باشد که در آن صورت در هنگام ترخیص به شما گفته خواهد شد. نکته دیگر آنکه این دستورات برای بیمارانی که توسط اینجانب عمل شده اند نوشته شده و کسانی که توسط جراحان دیگر عمل شده اند باید از پزشک خود دستورات لازم را بگیرند.

← از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید.

← استراحت در حالت درازکش باید باشد. اما می توانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید.

← 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.

← برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ بخصوص در بانوان و آنان که وزن بالایی دارند استفاده کنید.

← از بیمارستان تا منزل و از منزل تا بیمارستان یا مطب را در حالت درازکش یا نیمه درازکش طی کنید.

← برای غذا خوردن یا دستشویی می توانید از بستر خارج شوید.

← غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.

← بیماران باید از توالت فرنگی استفاده کنند.

← هر رو پانسمان خود را تعویض کنید.

← در صورتی که از پانسمان ضدآب استفاده می کنید از روز پنجم بعد از عمل می توانید استحمام کنید.

← از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید البته محل عمل جراحی پانسمان ضد آب داشته باشد. پس از استحمام تعویض پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.

← بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله یک پله یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

← هر روز صبح و بعدازظهر در اتاق چند دقیقه پیاده روی

کنید. استفاده از واکر و عصا الزامی نیست. مگر آنکه عمل شما وسیع شده باشد که در این صورت در هنگام ترخیص به شما گفته خواهد شد.

← بستن کمربند طبی لازم نیست. اما اگر با آن احساس راحتی می کنید بستن آن برای هفته اول بلامانع است. در این صورت از کمربند طبی نرم یا بدون فنر استفاده کنید.

← داروی خود 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 می کنند، بنابراین حتی اگر درد هم نداشتید این داروها را قطع نکنید.

← داروهای شما به تعداد لازم نسخه شده اند. دقت کنید که داروها را به تعدادی که تجویز شده اند از داروخانه تحویل بگیرید. برخی از داروها قبل از روز ویزیت تمام خواهند شد، تکرار آنها لازم نیست.

← ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی را شبیه به دردهای قبل از عمل حس کنید. نگران این دردها نباشید. اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند با اینجانب تماس بگیرید.

آموزش سلامت
HE.39. 03
تاریخ آخرین
بازبینی:
1401/02/28



بیمارستان امام سجاد(ع)

مراقبت های پس از عمل در جراحی دیسک کمر



* شماره تلفن بیمارستان و شماره
داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات
آموزشی در اختیار شما قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱-
شماره داخلی بخش: ()

← از دستکاری زخم و درن محل عمل پرهیز نموده و در صورت
بروز هرگونه مشکل پرستار بخش را مطلع نمایید.

← جهت دفع ظروف غذا، جعبه شیرینی، باقیمانده مواد غذایی
و سایر زباله های غیرعفونی از سطل زرد استفاده نکنید.

← عدم استعمال دخانیات در بیمارستان به منظور بهبود هر چه
سریعتر بیماری و جلوگیری از آلودگی هوا.

← از آوردن پتو، بالش و هرگونه زیرانداز خودداری کنید.

← در زمان بستری در بخش با صدای آرام صحبت کرده تا
باعث مزاحمت دیگران نشوید.

منبع: سایت تخصصی دکتر داریوش نایافر متخصص جراحی مغز و
اعصاب- بهار ۱۳۹۲

تهیه کننده: خانم ندا نیک روش

تأیید کننده: دکتر رضا عسگری گرجی

← در صورت بروز هرگونه عارضه دارویی با اینجانب تماس
بگیرید.

نکات بهداشتی درمانی پیشگیرانه مهمی که بیماران

در طول بستری در این بخش بایستی رعایت کنند:

← شستن به موقع دستها با آب و صابون بعد از استفاده از
سرویس بهداشتی.

← رعایت بهداشت فردی، شستشوی به موقع سر و بدن برای
جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در بدن.

← استفاده از ظروف مربوط به ادرار و مدفوع به صورت
شخصی، شستشوی مناسب و خشک کردن آن پس از هر بار
استفاده و قرار دادن در جایگاه مخصوص

← تمیز و مرتب نگه داشتن فضای اطراف خود و جلوگیری از
قرار دادن هرگونه وسیله شخصی مستقیماً روی زمین.

← استفاده از میز غذا هنگام صرف غذا و عدم استفاده از ظرف
غذا مستقیماً بر روی تخت.

← در صورت عدم استفاده از غذا در زمان مقرر، مواد غذایی را
در یخچال بخش قرار دهید.