

## دیسک گردن

گردن انسان از هفت قطعه استخوان که مهره نامیده می شوند درست شده است. در بین این مهره های استخوانی دیسک های بین مهره ای قرار دارند.

فتق بین مهره ای: بیرون زدگی دیسک از فضای بین مهره ای که روی اعصاب آن ناحیه فشار ایجاد می کند.

## بیماریهای دیسک

- ۱- استخوانی شدن دیسک
- ۲- ترکهای دیسک
- ۳- از دست دادن آب دیسک
- ۴- پارگی دیسک
- ۵- برجسته شدن دیسک
- ۶- جدا شدن قسمتی از دیسک
- ۷- باریک شدن و از بین رفتن دیسک

## علائم :

- ❖ احساس ناراحتی در یک یا دو دست
- ❖ بی حسی و سوزن سوزن شدن در دستها
- ❖ درد تیر کشنده دریک یا هر دو بازو (که بر اثر فشار به ریشه های عصبی است).
- ❖ درد گردن از نوع دردهای مکانیکی که شایع ترین علائم این بیماری است که با حرکت بدتر و با استراحت بهتر می شود ( انتشار درد از گردن به بازو و ساعد دست و انتشار درد به انگشتان دست)



## درمان

اولین قدم درمانهای غیر جراحی مانند استفاده از دارو های ضد التهاب است.

اکثر بیماران به درمان ضد التهاب جواب می دهند و اگر درمان دارویی جواب ندهند می توان از درمان فیزیوتراپی استفاده کرد.

در صورتی درمان های غیر جراحی ظرف یک ماه درد را کم نکند از درمانهای جراحی استفاده می شود.

- ۱- دیسکتومی: برداشتن قطعات بیرون زده یا پاره شده دیسک
- ۲- لامینکتومی: برداشتن لامینای مهره ای به منظور برداشتن فشار از عصب
- ۳- فیوژن: ثابت کردن مهره به وسیله یک پیوند استخوانی و پروتزهای مخصوص



## مراقبت بعد از عمل جراحی :

- ۱- از مسکن بعد از عمل جراحی طبق دستور پزشک معالج استفاده کنید.
- ۲- رژیم غذایی پس از جراحی مایعات است که در صورت تحمل به دستور پزشک معالج تغییر خواهد کرد.
- ۳- تا قبل خروج از تخت در بستر پهلو به پهلو شوید و اقدام به حرکات کششی دستها و پاها نمایید.
- ۴- خروج از تخت به دستور پزشک و با کمک فیزیوتراپ می باشد.
- ۵- هنگام جابجایی مراقبت اتصالات مانند سوند یا درن باشید.
- ۶- مدت زمان اقامت بعد جراحی بر حسب نوع عمل متفاوت می باشد.
- ۷- محل بخیه را خنک و تمیز نگه دارید، پانسمان را به مدت یک هفته، روزانه انجام دهید.
- ۸- حمام بعد از ۲ روز بعد از عمل در صورت موافقت پزشک معالج منعی ندارد.
- ۹- رژیم غذایی خاصی ندارید ولی بهتر است برای جلوگیری از یبوست غذای نفاخ نخورید و غذای پرفیبر و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.

۱۰- استفاده از پله بلامانع است.

۱۱- حداقل یکماه از توالی فرنگی استفاده کنید.

۱۲- از گردنبند طبی استفاده کنید و از خم کردن سر به مدت یکماه خودداری کنید.

۱۳- یک ماه پس از عمل با دستور و اجازه دکتر می توانید رانندگی کنید.

۱۴- از فعالیت جنسی تا دو هفته بعد از عمل پرهیز کنید.

۱۵- داروهای نسخه شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف کنید.

۱۶- در صورت داشتن علائمی مانند تب، درد، قرمزی، تورم ناحیه عمل، ترشح از محل، سردرد شدید، ورم و گرمای موضعی یا تنگی نفس به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

### منابع:

هند بوک آموزش به بیمار نوشته ماری ام .کانایو ترجمه  
 دکتر خدیجه نصیریانی، محمد رضا خواجه امینیان  
 علیرضا حبیبی/معصومه ایمانی  
 انتشارات جامعه نگر سال ۱۳۹۱  
 خودمراقبتی: دیسک‌های کمر و گردن (سالم، عمل شده،  
 فتق دیسک و آرتروز) نوشته: مهدی بنائی  
 ناشر: مهد قلم، سال چاپ: ۱۳۹۴



## دیسک گردن



بیمارستان سلامت فردا  
 SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda\_hospital