

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دیسک ستون فقرات کمر

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریکس **دیسک ستون فقرات کمر** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مایعات فراوان در حدود ۸ لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید (به علت کم تحرکی احتمال یبوست افزایش می یابد).
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشورت نمایید و وزن خود را کم کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام فعالیت هایی که باعث افزایش درد می شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت به پرستار اطلاع دهید.

❖ مراقبت

- ✓ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید.
- ✓ بر روی تشک سفت استراحت کنید.
- ✓ در اکثر اوقات در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) قرار بگیرید.
- ✓ برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید.
- ✓ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پای خود را به لبه تخت آویزان کنید.
- ✓ از شکم بند یا کمر بند طبی جهت محدود کردن حرکات کمر استفاده کنید.
- ✓ درطی ایستادن طولانی، یک پا را روی چهار پایه قرار دهید .
- ✓ در صورت خوابیدن به پهلوی، بالش در بین پاها قرار دهید.
- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل تاری دید، وزوز گوش اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بی حسی اندام ها و عدم حرکت و احساس سردی، سوزن سوزن شدن، گزگز و مورمور شدن (پاراستزی) و اسپاسم عضلات و بی اختیاری ادرار به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ جهت حفظ تونوس عضلانی (انقباض یا سفتی طبیعی در ماهیچه اسکلتی) تنفس عمیق، سرفه موثر و ورزش های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید .
- ✓ از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع بدهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام بدهد.

❖ دارو

- ✓ دستورالعمل دارویی پزشک در فواصل و زمان های معین توسط پرستار اجرا می شود.
- ✓ طبق دستور پزشک، داروهای ضداالتهاب غیراستروئیدی، شل کننده عضلات و کورتیکواستروئیدها جهت درمان شما استفاده می شود.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب غیراستروئیدی، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوزنزاپین، از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ در صورت تجویز متوکاربامول، هنگام تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید .
- ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئید، آن را همراه با غذا، شیر و آنتی اسید استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

دیسک ستون فقرات کمر

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن باکارشناس تغذیه مشورت نمایید.
- ✓ از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید .
- ✓ به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- ✓ از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم ، شکر سرخ ، سیب ، هویج ، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حد اکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود .
- ✓ چون باعث ضعف عضلات می شود .
- ✓ از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید زیرا باعث آسیب به فتق دیسک بین مهره ای می شود.
- ✓ سعی کنید اجسام سنگین تر از ۳ کیلوگرم را حمل نکنید . کشتی نگیرید . تنه به کسی نزنید و تنه نخورید . از جوی نپرید . روی مبل نرم ننشینید . سر پا نایستید .
- ✓ کمرتان را گرم نگه دارید . زیاد عمل مقاربت انجام ندهید .
- ✓ ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش، یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود موثر میباشد .

❖ مراقبت

- ✓ اگر علائم عصبی واضحی ندارید، اختلال های انگشتان حرکتی پا، مشکلات اسفنکتری و ادراری هم ندارید و در موقعیت اورژانسی نیز قرار ندارید روند درمان بسیار راحت خواهد بود و شامل تمرین های کششی یا بستن کمربندهای مخصوص خواهید تا بتوان از طریق آنکشش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد.
- ✓ سعی کنید عصبانی نشوید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته باخم کردن جزیی لگن وزانو(شل شدن عضلات پشت) استراحت کنید.
- ✓ برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید.
- ✓ هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- ✓ از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید و هنگام بلند کردن اجسام سنگین دقت کنید.
- ✓ چند دقیقه پیش از شروع ورزش اصلی خود را گرم کنید . (مانند در جا راه رفتن، رژه اما آرام و نرم)
- ✓ هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- ✓ از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات استفاده کنید . با آب سرد استحمام نکنید .
- ✓ در صورت احساس درد شدید فوراً در بستر ی که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهایتان را جمع کنید.
- ✓ از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورت مصرف سیگار ، آن را ترک کنید . کمرتان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، و وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوبنزاپین: از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
- ✓ برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- ✓ در صورت تجویز متوکاربامول: در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید وابتدای خود را آویزان کنید. از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.
- ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه باغذا، شیر و آنتی اسید استفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمانی که پزشک معالج تعیین کرده جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت داشتن درد شدید (مقاوم در برابر مسکن و استراحت)، اختلال در حرکت اندامهای انتهایی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس پا و عدم توانایی در بالا بردن
- ✓ مچ پا و عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و