

علل بیماری

پارگی ناگهانی یا تدریجی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای سبب پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای و در نهایت باعث فشار آمدن به رشته های عصبی عبوری از درون کانال ستون فقرات می شود که در ناحیه گردن و کمر بیشتر دیده میشود.

مهمترین علل بروز دیسک ستون فقرات

بلند کردن مداوم اشیای سنگین یا چاقی فرد ، خم شدن از کمر بدون جمع کردن زانو ها و اجرای حرکات چرخشی ، کار شدید جسمی ، ورزش سخت یا توان فرسا ، عضلات ضعیف شکمی و پشت ، وزنه برداری ، عدم آمادگی جسمانی و پیچش ناگهانی و شدید بدن یا پرش از ارتفاع زیاد

* علایم بالینی

• درد نواحی مختلف ستون فقرات وابسته به محل درگیری دیسک که به محل های مختلف از جمله دستها ، کمر ، پشت ران ها و باسن ، ساق پا انتشار دارد .
• گرفتگی عضلات
• تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار (حرکت ، سرفه ، عطسه ، بلند کردن اشیاء ، یا زور زدن و دفع مدفوع ، دولا شدن و بالا آوردن مستقیم پا)
• از بین رفتن رفلکس های عمیق تاندون
• حساسیت شدید در ناحیه توزیع ریشه های عصب تحت تاثیر
• از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع ، فلج و تحلیل رفتن و ضعف عضلات از عوارض احتمالی بیماری دیسک ناحیه کمر است.

* تشخیص

اقداماتی که برای تایید تشخیص انجام میشوند ممکن است شامل موارد زیر باشند:
• عکسبرداری به کمک اشعه ایکس ، دیسکوگرافی (تزریق ماده رنگی درون دیسک) ، سی تی اسکن ، ام آر آی



* درمان

درمانهای حمایتی شامل موارد زیر است:
• استراحت در بستریه هنگام مرحله حاد بیماری ، حداقل ۲ هفته در رختخواب استراحت کنید .
• فعالیت های طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم مجدداً آغاز کنید .
• استراحت طولانی مدت در رختخواب به هیچ عنوان توصیه نمی شود . در بسیاری از موارد خود به خود بهبود می یابد .
• از دراز کشیدن بصورت دمر و خوابیدن با بالشهای بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید .
• بیمار رادر یک سطح صاف و محکم در راحتترین وضعیت ممکن بخوابانید .
• در ۷۲ ساعت اول و گاهی نیز در ادامه ، کیسه یخ روی ناحیه دردناک قرار دهید (در صورت موثر بودن) . یخ موضعی برای کاهش درد و گرفتگی استفاده میشود .
• باز توانی برای تقویت عضلات . اجرای نرمشهای انبساطی پیشرونده عضلانی وسایر روشهای کاهش نیز سودمند است .
• استفاده از جوراب های ضد واریس بمنظور پیشگیری از لخته خون حائز اهمیت می باشد .

* تدابیر جراحی

انجام عمل جراحی به منظور آزاد ساختن رشته های عصب از فشار وارده به آنها ، در صورتیکه استراحت در رختخواب فایده ای در رفع علائم نداشته باشد ، در صورت لزوم ، میتوان بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را با عمل جراحی معالجه کرد .

* 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 .
• 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 .

* مراقبت و فعالیت

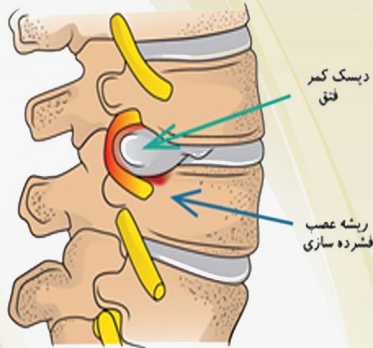
• از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل شدن عضلات استفاده کنید .
• بر روی تشک سفت استراحت کنید و از توالی فرنگی استفاده کنید .



بیمارستان حضرت آیت ... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار



دیسک ستون فقرات



تهیه کننده:
واحد آموزش به بیمار و ارتقای سلامت همگانی

www.golpaygani-h.ir

۰۲۵ ۳۱۶ ۱۱۱۱

در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی: دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید، وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید.
در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات مثل سیکلوبنزاپین: از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.
در صورت تجویز متوکاربامول: در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده، به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید، از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.

در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها همراه با غذا، شیر و آنتی اسید استفاده شود. از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

* زمان مراجعه بعدی

- در زمانیکه 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 گز گز و مور مور پا و ...

منابع:

کتاب داخلی و جراحی برونز و سودارث
better health

- در اکثر اوقات، در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو (شل شدن عضلات پشت) قرار بگیرد.
- برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.
- از شکم بند و کمربند طبی جهت محدود کردن حرکات کمر و ناحیه دیسک استفاده کنید.
- در صورت بی حسی اندامها و عدم حرکت و احساس سردی، سوزن سوزن شدن، گز گز و مور مور شدن و اسپاسم عضلات و بی اختیاری ادرار به پزشک خود اطلاع دهید.
- برای کاهش التهاب به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حداکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کنید ولی استراحت طولانی 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.
- 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 می باشد.

* دارو

- دستورات دارویی پس از ترخیص راطبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصا مسکن خودداری کنید.