



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

جراحی گردن



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:01/07/30-0205

| | |
|--|----------------------|
| عنوان | جراحی گردن |
| تهیه کننده | فاطمه پادیر |
| تایید کننده | کمیته آموزش به بیمار |
| سال تهیه | ۱۴۰۴/۰۸/۰۱ |
| ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت | |
| تایید کننده علمی: آقای دکتر محمدجواد پیوند - متخصص جراحی مغز و اعصاب | |

پیشگیری

حفظ وزن سالم و رژیم غذایی مناسب

تمرینات منظم برای تقویت عضلات کمر و شکم

رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن، ایستادن و بلند کردن

اجسام

پرهیز از حرکات ناگهانی و فشار زیاد به گردن

” سلامت و تندرست باشید“

منبع:

Brunner & Suddarth's of Medical-Surgical Nursing,
14th Edition)



فعالیت‌های مجاز و غیرمجاز

فعالیت مجاز:

راه رفتن آرام و کوتاه پس از ترخیص

انجام تمرینات سبک گردن و شانه طبق دستور فیزیوتراپیست

مراقبت از خود در انجام کارهای روزمره بدون فشار به گردن

نحوه صحیح خوابیدن بعد از عمل دیسک گردن



فعالیت غیرمجاز:

بلند کردن اجسام سنگین

خم کردن یا چرخاندن شدید گردن

ورزش‌های سنگین یا تماس مستقیم با گردن

رانندگی تا اجازه پزشک



جراحی گردن

جراحی گردن معمولاً برای درمان مشکلاتی انجام می‌شود که باعث درد، محدودیت حرکت یا فشار بر اعصاب و نخاع می‌شوند. این مشکلات می‌توانند شامل دیسک گردنی بیرون زده، تنگی کانال نخاعی یا آسیب‌های ناشی از ضربه باشند. هدف جراحی کاهش درد، بهبود عملکرد و جلوگیری از پیشرفت آسیب است.



پیشگیری

حفظ وضعیت صحیح گردن هنگام نشستن و کار با کامپیوتر. انجام تمرینات سبک گردن و شانه برای تقویت عضلات. اجتناب از حمل اشیاء سنگین به طور ناگهانی. ترک سیگار و کنترل وزن.



روش‌های درمان

غیرجراحی: استراحت، داروهای مسکن و ضد التهاب، فیزیوتراپی، استفاده از گردنبند طبی در برخی موارد.
جراحی: بسته به مشکل، ممکن است شامل برداشتن دیسک آسیب دیده، تثبیت مهره‌ها یا ترکیبی از روش‌ها باشد.



مراقبت‌های بعد از جراحی در بیمارستان

کنترل درد با داروهای تجویز شده توسط پزشک.
کنترل علائم حیاتی و وضعیت عصبی (قدرت عضلات، حس پوست).
رعایت مراقبت از زخم و پانسمان طبق دستور پرستار.
آموزش نحوه حرکت دادن گردن بدون فشار اضافی.



مراقبت در منزل

استراحت کافی و اجتناب از فعالیت‌های سنگین تا دستور پزشک. مصرف داروهای تجویز شده به موقع و کامل. رعایت بهداشت محل جراحی و جلوگیری از خیس شدن زخم. استفاده از گردنبند طبی اگر پزشک توصیه کرده است. پیگیری و مراجعه به پزشک برای ویزیت‌های بعدی.



رژیم غذایی

رژیم غذایی متعادل شامل میوه، سبزیجات، پروتئین و مایعات کافی.
جلوگیری از بیوست با مصرف فیبر و مایعات کافی، زیرا فشار زیاد هنگام دفع می‌تواند به زخم و روند بهبودی آسیب بزند.
در صورت نیاز به مکمل کلسیم یا ویتامین‌ها، طبق دستور پزشک مصرف شود.

