DR MOHSEN
ALGHASI
NEUROSURGEON

دکتر محسن القاسی

متخصص جراحی مغز و اعصاب دیـسک و ستون فقرات

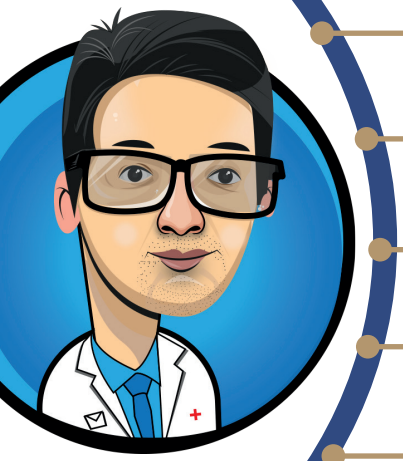
جراحی قاعده جمجمه، نوروواندوسکوپی



مراقبت‌های بعد از عمل جراحی ستون فقرات

dralghasi.com

مراقبت‌های بعد از عمل جراحی ستون فقرات



بستری در بیمارستان

بیماران بسته به وسعت جراحی و نوع بیماری زمینه ای، یک تا چند روز پس از عمل در بیمارستان بستری می مانند. ممکن است با صلاحدید پزشک معالج یا پزشک بیهوشی برای مراقبت بیشتر شب اول پس از جراحی بیمار در ICU و یا CCU بستری شود.

خوردن و آشامیدن بعد از جراحی

پس از اتمام جراحی و انتقال به بخش به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت مصرف هرگونه خوراکی و آشامیدنی ممنوع است، چرا که به خاطر اثر داروهای بیهوشی در بدن، هنوز امکان بلع کامل و صحیح وجود ندارد و ممکن است غذا به راههای هوایی وارد شود و یا حالت تهوع داشته باشید.شروع غذا خوردن باید با اجازه پزشک باشد.

مراقبت از سوند ادراری

در زمان بستری پس از عمل، جهت جلوگیری از احتباس ادرار،برای بیمار سوند گذاشته می‌شود که لازم است از آن مراقبت شود.

استفاده از بریس

در اولین فرصت پس از عمل، کمربند یا گردن بندی که توسط جراح پیشنهاد شده را تهیه کنید تا نشستن و راه افتادن تسریع شود.

داروی ضد درد

استفاده از داروهای ضد درد در حد ضرورت توسط پزشک معالج تجویز می‌شود و درخواست مقدار بیشتر خصوصا داروهای مخدر همراه عوارض زیادی است.

درد

از درد نترسید چرا که هر دردی به معنی عود دیسک کمر نیست، بلکه اغلب به معنی نیاز به مراعات نکات ایمنی است.

افزایش مراقبت

مراقبت از خود را بیشتر کنید، اما نگران نباشید، چرا که تشدید و تخفیف درد بعد از جراحی ستون فقرات کاملا طبیعی است.

عدم استفاده از ضددردهای قوی

نباید از ضددردهای قوی و پرعارضه استفاده کنید. در صورت لزوم این داروها توسط پزشک برای شما تجویز خواهد شد.

برای تسهیل دوران بهبودی بعد از عمل ستون فقرات، موارد زیر را در نظر داشته باشید:



رسیدگی به پانسمان‌ها

- پانسمان زخم به صورت یک روز در میان تعویض شود تا از بروز عفونت و سایر مشکلات جلوگیری بشود.
- بتادین را مستقیم روی زخم نریزید، زیرا ترمیم زخم را دشوار می کند. تنها اطراف زخم را با بتادین شست و شو دهید.
- می توانید از سرم شستشو برای تمیز کردن زخم استفاده کنید .

تحرک داشتن و فعالیت پس از جراحی

- فعالیت ملایم و منظم، به بهبود گردش خون کمک می‌کند و فرآیند التیام را تسهیل می‌کند.
- هدف اصلی از انجام این جراحی، بازگرداندن شما به فعالیتهای روزانه و پرهیز از رخ دادن آسیب جبران ناپذیر نخاعی یا عصبی است که شما را از حرکت بازدارد. پس استراحت مطلق حتی روز پس از جراحی، به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- خم و راست شدن به جلو و چرخیدن روی کمر می‌تواند بسیار مضر باشد. ترجیحا از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید.
- نماز را نشسته، پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.
- فعلا سر کار نروید اما، به زندگی عادی در منزل با مراعات این موارد باز گردید.
- قبل از رفتن به سر کار، با پزشک خود هماهنگ کنید.

خواب

- به بیمار توصیه می‌شود در وضعیتی بخوابد که دچار کمردرد نمی‌شود. خواب آرام و بدون وقفه برای تسریع دوران بهبود بسیار مهم است. به گونه‌ای بخوابید که فشار مستقیم روی موضع جراحی نباشد.

حمام رفتن

- بین ۳ تا ۵ روز بعد از جراحی (بسته به صلاحدید پزشک) اجازه دارید به حمام بروید ولی برای شست و شو حتما از شامپوی بچه استفاده کنید.
- گرچه فاصله بین دو لبه زخم به فاصله ۴۸ تا ۷۲ ساعت پر می‌شود، ولی بی احتیاطی در مراقبت از زخم خطرناک است بهتر است هفت تا ده روز پس از عمل، زخم با آب در تماس نباشد.
- موقع استحمام از یک صندلی در حمام استفاده کنید؛ روی صندلی بنشینید و برای بازکردن کمربند یا بریس خود کمک بگیرید و سعی کنید با احتیاط و حداقل حرکت ستون فقرات حمام کنید.

کمربند

- کمربند طبی یا بریس، ستون فقرات را در دوران نقاهت ثابت نگه می‌دارد.
- بیمار باید بریس را هنگام نشستن یا راه رفتن ببندد و فقط آن را در زمان‌هایی که پزشک اجازه داده است، باز کند.
- معمولا لازم است سه ماه از بریس یا کمر بند استفاده کنید و در این مدت هر ماه یا هر دو ماه ویزیت شوید.
- هدف اصلی استفاده از کمربند، محدود کردن خم شدن به جلو است؛ پس آن را محکم ببندید و سعی کنید موقع نشستن و راه رفتن قوز نکنید.
- در فصل گرم زیر بریس لباس نازک نخی بپوشید و مرتب آن را تعویض کنید تا تعریق زیاد به پوست بدنتان آسیب نزند.

هرگز روی شکم نخوابید و برای پایین آمدن از تخت ابتدا به پهلو بچرخید.

ویزیت پس از عمل



رعایت‌های بعد از عمل جراحی ستون فقرات

خوابیدن

دمر و پیچیده نخوابید. حتما روی تخت بخوابید. وقتی طاقباز می‌خوابید، زیر سر و زانوها بالش بگذارید تا فشار به کمر کاهش یابد. بهتر است روی تشک خیلی نرم نخوابید.

دستشویی

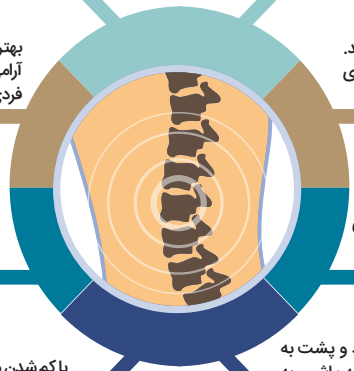
حتما از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص استفاده کنید. از دستها برای جابجا شدن استفاده کنید و به کمر فشار نیاورید.

راه رفتن

اگر در روزهای اول لازم بود از وسایل کمکی مثل عصا و واکر استفاده کنید. بدون اینکه کمرتان خم شود یا واکر از شما فاصله بگیرد با انداختن وزن روی آن راه بروید.

پله

بهتر است از تردد با پله پرهیز کنید، در صورت لزوم از نرده ها کمک بگیرید و به آرامی تک تک پله ها را بالا و پایین بروید. روزهای اول هنگام استفاده از پله فردی در کنار شما و یک پله پایینتر از شما مراقبت کند.



نشستن و بلند شدن

حتما از صندلی معمولی (و نه مبل راحتی) استفاده کنید، بهتر است صندلی دسته دار باشد تا با گرفتن دسته ها و به زور بازوها بنشینید یا بلند شوید.

استحمام

در صورتیکه زخم ترشح نداشته باشد، دو تا سه روز پس از جراحی می‌توانید به حمام بروید.

سوار و پیاده شدن از خودرو

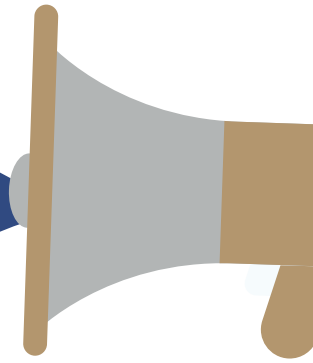
روی صندلی جلو بنشینید. تا حد امکان صندلی را عقب بکشید و پشت به صندلی ایستاده و به رکاب ماشین بچسبید. با کمک دستها و بدنه ماشین به آرامی بنشینید و ابتدا یک پا و سپس پای دوم را وارد ماشین کنید

فعالیت‌جنسی

با کم شدن میزان درد می توانید فعالیت جنسی خودتان را داشته باشید؛ البته از حالتی که سبب بروز استرس و فشار بر ستون فقرات شود ، پرهیز کنید.



هفته اول پس از جراحی



- لازم است آنتی بیوتیک تجویز شده را تا آخر مصرف کنید. در صورت درد آزاردهنده از مسکن تجویز شده استفاده کنید.
- در جراحی طولانی‌تر از سه ساعت، لازم است هفته اول پس از جراحی در طول روز تنفس عمیق و آرام داشته باشید.
- سعی کنید وضعیت خود را مدام تغییر دهید تا دچار اسپاسم و درد عضلانی نشوید.
- اگر نشستن ایجاد درد نمی‌کند، می توانید نماز را نشسته یا حتی ایستاده بخوانید.
- در طول روز مایعات زیادی بنوشید و برای رفع یبوست از نرم کننده مدفوع مثل انجیر یا برگه خیس‌خورده،گلابی،سبزی و میوه‌های تازه و یا پودر پسیلیوم (قابل تهیه از داروخانه) استفاده کنید.
- پس از عمل از بی حرکتی طولانی مدت پاها بپرهیزید. اگر به خاطر مشکل عصبی، حرکت با اختیار پاها محدود شده، همراه بیمار هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید و بالشی حدود بیست سانتی‌متر زیر ساق و زانوها قرار دهید.

موارد ممنوع



خم شدن: سعی کنید همیشه در وضعیت آناتومیک باشید یعنی شانه‌ها و لگن در یک امتداد باشند. شانه‌ها را به عقب، سینه‌ها بالا و شکم را به داخل بکشید.



اجسام بالای ۳ کیلو را بلند نکنید. سعی کنید هنگام بلند کردن از زانوی خود کمک بگیرید.



از پیچش کمر پرهیز کنید. شانه‌ها و لگن را با هم بچرخانید.



فشار آوردن مختصر به اجسام مانعی ندارد، ولی کشیدن دسته صندلی، لبه تخت یا نرده ممنوع است.



فعالیت جنسی

از آنجایی که بیماران و جراحی‌های آن‌ها متفاوت است، زمان از سرگیری فعالیت جنسی را باید با پزشک خود در میان بگذارید. با جراح خود در این خصوص مشورت کنید.از انجام حرکات دردناک و یا موقعیت‌هایی که سبب خم شدن بیش از حد گردن و کمر شما میشود، اجتناب کنید.
در صورت بروز درد هنگام انجام یک فعالیت، آن را متوقف کنید.

سیگار کشیدن

در ۶ ماه اول به علت اهمیت استخوان‌سازی در محل عمل ستون فقرات، باید بیمار و اطرافیان وی از کشیدن سیگار خودداری کنند.سیگار یکی از عوامل کاهش تراکم استخوان است. همچنین ترمیم زخم را مشکل می‌کند.

خستگی

یکی از عوارض بعد از عمل ستون فقرات، در ۴ ماه اول،خستگی است که معمولا به علت سندرم تحلیل، کم خونی و افسردگی اتفاق می افتد.
بهترین راه حل پیشگیری و درمان ورزش است.

تغذیه

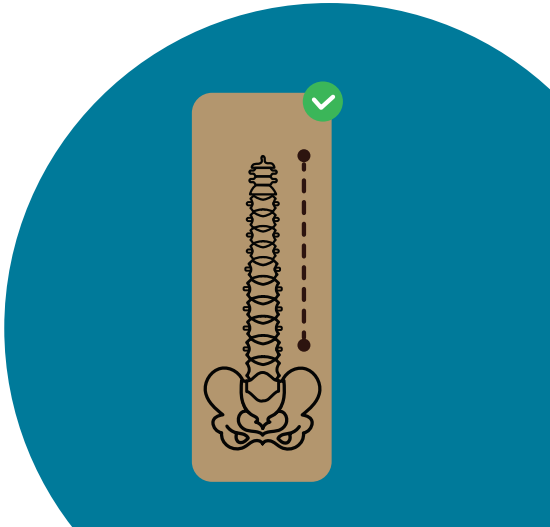
- غذاهای سرشار از فیبر
- ویتامین‌ها و غذاهای سالم

تغییرات وزن

ممکن است بیمار به خاطرکم تحرکی و دریافت کالری بیش از حد دچار افزایش وزن و به خاطر سوء تغذیه دچار کاش وزن شود. اما باید جلوی هر دو مورد را گرفت.چون باعث تغییر نتایج عمل و تاخیر در ترمیم می‌شوند.

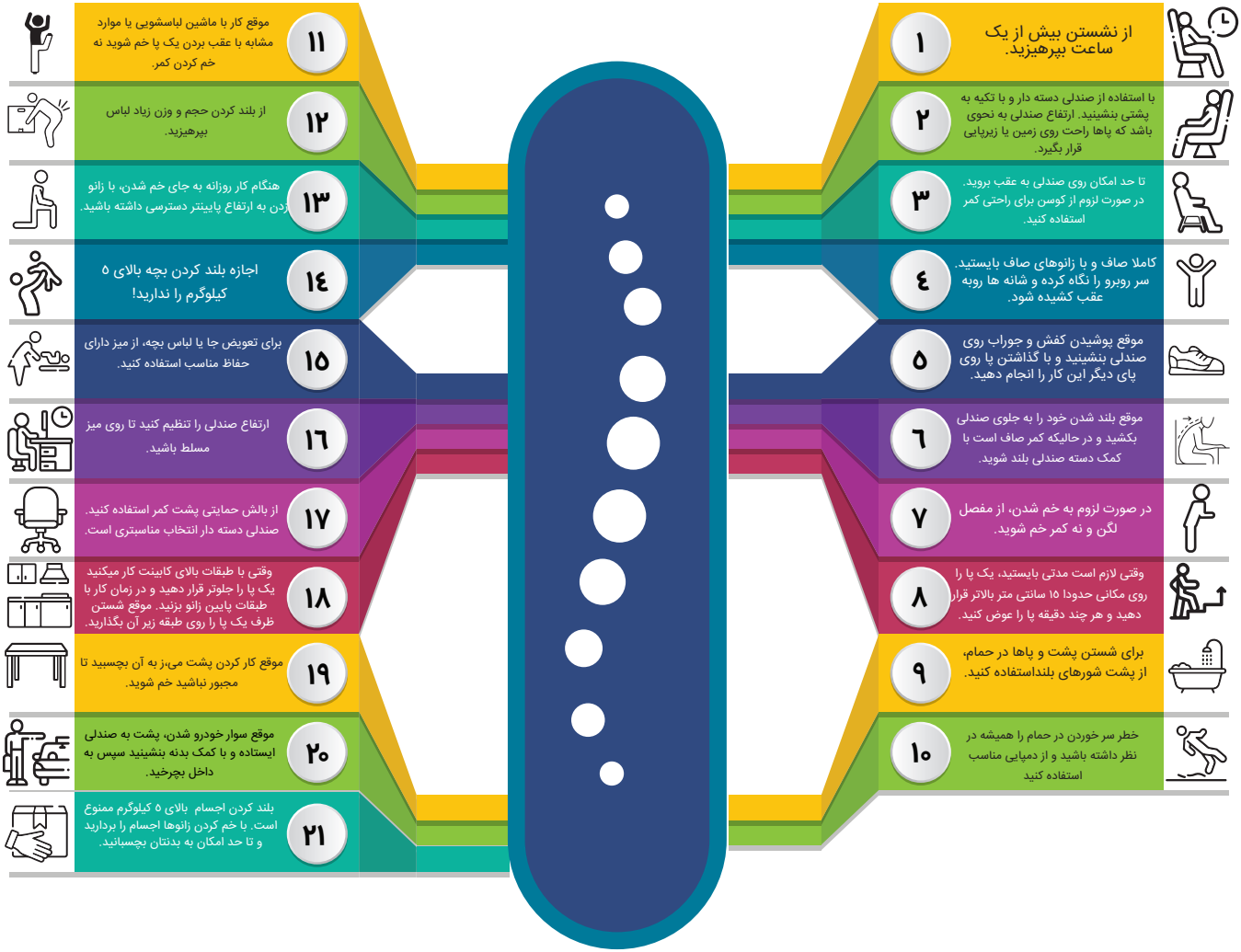
برگشت به کار اداری

- ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم و در حدی باشد که مفصل زانو و ران حدود ۹۰ تا ۱۰۰درجه بوده و کف پا کاملا بر روی زمین یا زیر پایی قرار گیرد.
- صندلی باید پشتی محکم و جای دست داشته باشد، بنحوی که با قرار گرفتن ساعد بر روی آن زاویه آرنج حدود ۹۰ درجه یا کمتر باشد.
- برگشت به کارهای سنگین و خدماتی باید حداقل ۲ تا ۳ ماه بعد از جراحی باشد.





رفتارهای صحیح پس از جراحی کمر



مراقبت زخم

در مراقبت‌های بعد از عمل جراحی ستون فقرات ،حفظ صحیح راستای بدن، چه در حالت خوابیده، نشسته، ایستاده و حتی راه رفتن بسیار مهم است

زخم محل جراحی را تمیز و پاکیزه نگاه دارید. روزانه آن را پانسمان استریل کنید و تغذیه مناسب داشته باشید



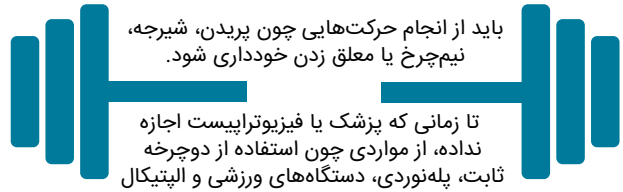
دو روز بعد از جراحی ستون فقرات می توانید به حمام بروید. در مراقبت های بعد از جراحی ستون فقرات، از پانسمان ضد آب استفاده کنید.

بهتر است روی تشک خیلی نرم نخوابید. پوزیشن خواب بسیار مهم است و بیمار باید مواظب باشد تا در حین خواب، نپیچد یا خیلی خم نشود (پوزیشن جنینی) و دمر نخوابد.

در بخیه‌های جذبی نیاز به کشیدن نیست فقط انتها و ابتدای بخیه‌ها را تمیز نگه دارید. ۱۰ تا ۱۲ روز بعد از عمل ستون فقرات قسمت‌های بیرون زده را بچینید.

شش هفته پس از جراحی ستون فقرات، رانندگی کوتاه مدت (کمتر از یک ساعت) بلامانع است.

ورزش بعد از جراحی ستون فقرات



باید از انجام حرکت‌هایی چون پریدن، شیرجه، نیم‌چرخ یا معلق زدن خودداری شود.

تا زمانی که پزشک یا فیزیوتراپیست اجازه نداده، از مواردی چون استفاده از دوچرخه ثابت، پله‌نوردی، دستگاه‌های ورزشی و الپتیکال یا دراز و نشست خودداری شود.

درد کمر و پا و گزگز یا تورم پا بعد از جراحی

وجود درد در محل عمل جراحی تا چند هفته قابل انتظار است و نباید شما را نگران کند. اگر درد تیر کشنده به پاها کمتر شده یا بهبود یافته و احساس توان بیشتری موقع راه رفتن دارید، جراحی شما موفقیت‌آمیز بوده است.
بی‌حرکتی بعد از جراحی ممکن است سبب تورم مختصری شود، که معمولا با بالا قرار دادن پاها و خوابیدن در طول شب بهتر می‌شود.
بازگشت درد تیرکشنده به پاها خصوصا بعد از بهبودی اولیه و با شدت کمتر نگران کننده نیست.
درد پیشرونده خصوصا همراه با احساس ضعف و اختلال در راه رفتن یا دفع ادرار مهم است و ممکن است نیاز به ویزیت اورژانسی جراحتان داشته باشید.

مراقبت‌های بعد از جراحی فیوژن ستون فقرات

نشانه‌های عفونت عبارتند از تب، سرخ شدن نواحی پیرامون زخم، افزایش درد و تغییر میزان درد، ظاهر، رنگ و بوی ترشحات زخم.. پس از مشاهده این علایم، سریعبه پزشک جراح مراجعه کنید.

برای پاکیزه نگه داشتن محل جراحی فیوژن ستون فقرات، لازم است زخم حداقل یکبار در هفته بوسیله آب و صابون شسته و به آهستگی خشک شود.
از بلند کردن اشیا، خم شدن یا چرخیدن پرهیز کنید تا ناحیه جوش خورده دچار استرس نشود. .

برای برخی بیماران پس از جراحی (به تشخیص پزشک) فیزیوتراپی توصیه می‌شود .
پس از بهبودی، بیماران حتی می‌توانند به فعالیت‌های سخت‌تر مانند شنا بپردازند.
بهترین ورزش در دوران نقاهت پس از جراحی فیوژن ستون فقرات راه رفتن است.

در مواردی استفاده از جوراب‌های واریس جهت جلوگیری از لخته خون در اندامهای تحتانی، توصیه میشود.
استفاده از توالت فرنگی و نرده کنار وان جهت کاهش فشار به کمر توصیه می‌شود.
از بلند کردن اشیا و رانندگی برای حداقل ٦ هفته و یا در صورت تجویز پزشک به مدت طولانی‌تر خودداری شود.

در چه صورتی فورا باید به پزشک جراح خود مراجعه کنم؟

- حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم گوارشی شدید
- سردرد شدید
- تب بالا و مداوم بیش از دو روز
- احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی‌اختیاری ادرار
- هرنوع تورم غیرعادی در محل عمل یا پاها
- درد شدید و پیشرونده در کمر یا پاها خصوصا همراه با احساس ضعف در حرکت آنها
- هر نوع ترشح از محل عمل جراحی

در صورت وجود هرگونه شرایط خاص که در بالا ذکر نشده است،حتما به تیم درمان اطلاع دهید، تا به شما مشاوره لازم را ارائه کنند.

DR MOHSEN
ALGHASI
NEUROSURGEON

دکتر محسن القاسی

متخصص جراحی مغز و اعصاب دیـسک و ستون فقرات

جراحی قاعده جمجمه، نورواندوسکوپی

drm_alghasi

mohsen_alghasi

۰۲۱-۷۲۹۱۹

info@dralghasi.com

mohdenalghasi

dr.mohsen alghasi

dralghasi.com