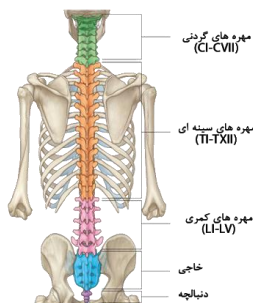




دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب



شناسنامه پمفلت آموزشی کد AH-TR-MS-3

عنوان	مراقبت های بعد از جراحی ستون فقرات
تهیه کننده	صدیقه قاسم زاده
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1402
ناظر کیفی	یاسر ترابی
تایید کننده علمی	دکتر محمود دهقان

4) محل عمل اگر ترشح خونابه ای یا چرکی از محل بخیه ها نداشته باشد بدون پانسمان باشد البته به شرط رعایت موارد بهداشتی

5) اگر محل عمل ترشح داشته باشد انجام پانسمان یک روز در میان الزامی است

6) حمام کردن ( دوش 5 تا 10 دقیقه ای ) حتی با وجود بخیه در محل عمل مانعی ندارد

7) برداشتن بخیه ها روز 10 تا 14 بعد از عمل جراحی

8) گرفتن نسخه دارویی جهت استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی و سایر داروها در منزل فراموش نشود

9) مراجعه به پزشک معالج 2 هفته دیگر پس از عمل جراحی و به خاطر داشته باشید که به همراه بودن برگه خلاصه پرونده الزامی است

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث مغز و اعصاب

5

حد امکان از خم و راست شدن دوری کرده و نماز خود را پشت میز و به حالت نشسته بر روی صندلی بخوانید. حتی بهتر است برای سجده مهر را به پیشانی خود بچسبانید. توصیه می شود از توالت فرنگی استفاده نمایید.

### مصرف دارو در جراحی ستون فقرات

در بیمانی که تحت وسیله گذاری ستون فقرات قرار گرفته اند بهتر است تا 6 ماه از مصرف مسکن هایی مانند بروفن دیکلوفناک - ناپروکسن - پیروکسیکام و ملوکسیکام استفاده نکنند.

### توصیه های پس از ترخیص به بیماران

- 1) شروع راه رفتن پس از عمل بستگی به نظر پزشک معالج دارد.
- 2) پرهیز از انجام فعالیت های سنگین و برداشتن اشیا سنگین
- 3) استراحت در منزل برای 1 تا 2 هفته به طور نسبی

4

## مراقبت های بعد از جراحی ستون فقرات

برای بهبودی هر چه سریعتر در بیمارانی که عمل جراحی ستون فقرات انجام داده اند نیاز است که مراقبت های بعد از جراحی ستون فقرات را دانسته و به رعایت آن ها به شکل صحیح و دقیق پرداخته شود. از این رو تحت مقاله پیش رویتان به معرفی برخی از این نکات و اقدامات مهم پرداخته ایم لذا تا انتهای مقاله با ما همراه باشید.

### تغذیه

تغذیه بعد از عمل ستون فقرات از عوامل مهم و موثر در بهبودی بیمار است. بنابراین سعی کنید مصرف غذاها یی که دارای پروتئین و ویتامین های بسیار است را در برنامه غذایی خود بگنجانید بخصوص دریافت کلسیم و ویتامین دی بسیار توصیه میشود. میل نمودن 8 لیوان آب در روز نیز می تواند مفید واقع شود.

### خواب و استراحت

یکی دیگر از مراقبت های بعد از ستون فقرات نحوه خوابیدن پس از آن است. باید توجه داشته باشید به هنگام استراحت کردن راستای بدن را در جهت صحیح حفظ نمایید و از فشار آوردن به مهره ها - خمیده شدن یا پیچیده شدن در زمان خواب جدا خودداری کنید همچنین نباید بر روی شکم بخوابید و خوابیدن بر روی پشت نیز آگی بیش از حد باشد گردش خون در محل زخم را کم کرده و روند بهبودی آن را کاهش میدهد. علاوه بر اینها تشکی که برای خواب استفاده میکنید نباید خیلی نرم باشد و بهترین حالت استفاده از تشک های طبی می باشد.

1

## مراقبت از زخم ها پس از جراحی ستون فقرات

اگر از بخیه های غیر جذبی برای زخم ها استفاده شده باشد باید پس از گذشت 10 الی 14 روز برای کشیدن آنها به مطب جراح ستون فقرات مراجعه نمایید. طی این مدت باید محل زخم را تمیز و پاکیزه نگه داشته و بطور پیوسته آن را استریل کنید تا ریسک بروز عفونت را دهید.

همچنین دقت کنید در صورتیکه از محل بخیه ها مایعات و ترشحات خونی خارج میشود نیاز است که مرتباً پانسمان ها را تعویض نمایید و چنانچه این ترشحات بیشتر از 2 روز ادامه یابند می بایست موضوع را به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

به منظور تعویض پانسمان میتوانید زخم را با بتادین شستشو داده سپس به کمک تکه ای از گاز استریل آغشته شده به سرم شستشو محل زخم را از بتادین پاک کنید پس از می بایست زخم را خشک کرده و با استفاده از گاز استریل خشک و چسب مجدداً محل زخم ها را بپوشانید.

### حمام کردن بعد از جراحی ستون فقرات

ترمیم نسبی زخم عموماً بعد از 48 ساعت اتفاق می افتاد و حمام کردن پس از آن البته در شرایطی که زخم با آب تماسی پیدا نکند (میتوانید از پانسمان های ضد آب موجود در بازار استفاده کنید) موردی ندارد اما بهترین حالت آن است که پس از گذشت یک هفته این کار را انجام دهید تا دیگر نگرانی بابت بروز عفونت در ناحیه زخم ها نداشته باشید. بهتر است برای شستشو از شامپو بچه استفاده کنید و بعد از اتمام شستشو با ششوار زخم را خشک کنید. همچنین با توجه به اینکه شستشوی پاها نیاز به خم شدن دارد لذا ممکن است نیاز باشد که از فرد دیگری کمک بگیرید.

2

## رانندگی بعد از جراحی ستون فقرات

رانندگی کردن برای فردی که عمل ستون فقرات انجام داده است باید با دستور جراح معالج باشد اما به طور معمول پس از گذشت یک ماه و کسب بهبودی نسبی این امر بلامانع است. همچنین پیشنهاد می شود به منظور جلوگیری از وارد شدن فشار به کمر از نشستن به صورت پیوسته اجتناب نموده و تقریباً بعد از یک ساعت رانندگی کمی قدم بزنید.

### استفاده از کمر بند طبی بعد از جراحی ستون فقرات

بریس با همان کمر بند طبی موجب صاف و ثابت ماندن ستون فقرات در دوران نقاهت و بهبود پس از عمل می باشد. لذا باید آن را بطور مداوم در حالت بسته بر روی کمر خود حفظ کنید و تنها در مواقعی که جراح معالجتان اجازه داده است می توانید آن را باز کنید.

### تحرک داشتن و انجام فعالیت های روزانه

استراحت مطلق بعد از جراحی ستون فقرات به هیچ وجه توصیه نمی شود. همچنین انجام فعالیت های سنگین که به عضلات فشار می آورند نیز جایز نمی باشد. و هر دو برای بیمار مضر هستند انجام فعالیت های ملایم می تواند گردش خون را منظم کرده و سبب افزایش روند بهبودی شود. البته تا زمان التیام یافتن بافت ها به طور کامل که معمولاً بین 6 تا 8 هفته به طول می انجامد می بایست از راه رفتن - نشستن یا ایستادن های طولانی مدت پرهیز نمایید.

3