



3 ساعت پوشیده و نیم الی یک ساعت استراحت داده شود و مجدد پوشیده شود.

*کمربند طبی حداقل 3 ماه در زمان بلند شدن از بستر جهت نشستن و یا راه رفتن طبق نظر پزشک بسته شود.

*هر 1 الی 2 ساعت بعد بستن کمربند راه بروید.

*از رژیم غذایی پر فیبر و سبزیجات و میوه جات فراوان و مایعات برای جلوگیری از یبوست و زور نزدن هنگام دفع استفاده کنید.

**قاعدتا بهترین و ماندگارترین شیوه ی درمان تنگی کانال نخاعی عمل جراحی است به خصوص برای بیمارانی که علائم عصبی مثل عدم کنترل در دفع ادرار و مدفوع دارند یا بیمار روی پاشنه ی پا راه میرود.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

*در صورت وجود قرمزی، درد، تب بالا و ترشحات چرکی از محل عمل به پزشک مراجعه کنید.

*در صورت درد زیاد و عدم جواب به مسکن ها



آموزش به بیمار و خانواده قبل و بعد از عمل جراحی:

*فعالیتهایی که باعث آسیب های مکرر در طولانی مدت به ستون فقرات می شود انجام ندهید.

*حفظ امتداد صحیح ستون فقرات در یک راستا را حین استراحت در بستر و حین ایستادن رعایت کنید.

*از هوای سرد دوری کنید و از گرما برای کاهش درد استفاده کنید.

*حرکات ورزشی و نرمش های حساب شده و کار های بدنی مناسب را با نظر و اجازه پزشک انجام دهید.

*داروهای خود را طبق نسخه ی دارویی پزشک در منزل استفاده کنید.

*محل زخم جراحی را روزانه با بتادین و گاز استریل پانسمان کنید.

تازمان کشیدن بخیه ها 14 روز بعد عمل، طبق دستور پزشک از حمام کردن و خیس شدن بخیه ها پرهیز کنید.

در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین یا آپیکسابان و.. به دستور تجویز پزشک در منزل دقت شود.

*جوراب ضد لخته را به صورت دوره ای به مدت دوهفته،

تنگی کانال نخاعی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/NSUR -KH-01-15

درمان تنگی کانال نخاعی:

* استفاده از داروهای ضدالتهاب برای کاهش التهاب و درد

* انجام فیزیوتراپی و طب سوزنی طبق نظر پزشک

* تزریق داروهای خاص داخل ستون مهره ها طبق نظر پزشک معالج برای کاهش درد و التهاب

* انجام عمل جراحی در زمانی که علائم شدیدتر و با مراقبت و دارو درمانی بهبود پیدا نمی کند.



روشهای تشخیص تنگی کانال نخاعی:

1. اولین راه گرفتن شرح حال از بیمار است این گونه بیماران معمولاً لنگش متناوب و درد پا دارند.

2. انجام ام آر آی.

3. انجام نوار عصبی و عضلانی که درگیری ریشه های عصبی را نشان میدهد.

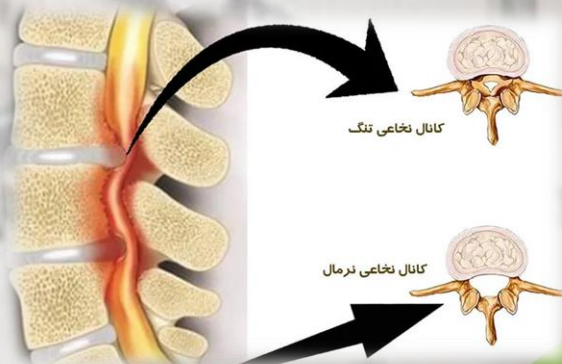
علائم تنگی کانال نخاعی:

- احساس گزگز در پاها

- مور مور شدن و بی حسی در اندامهای تحتانی بدن

- ناتوانی در حرکت برای مسافت های عادی

درد در کمر و پا و بی حسی که با گذشت زمان زیاد میشود با بروز سردی یا دمیدن باد به کمر این درد افزایش می یابد و در گرما ممکن است کم و یا قطع شود.



تنگی کانال نخاعی چیست:

ستون فقرات ما برای اینکه بتوانیم خم و راست شویم و در جهات مختلف حرکت کنیم یکپارچه درست نشده است بلکه مانند دانه های تسبیح تکه تکه درست شده است بنابراین بین هر دو مهره یک سوراخ وجود دارد که این سوراخ ها در طوت ستون مهره ها و با قرار گرفتن در امتداد یکدیگر کانال عبور نخاع را تشکیل میدهند کانال نخاعی مجرای است در مرکز ستون فقرات که از روی هم قرار گرفتن مهره ها به وجود می آید به دلیل وجود عوامل مختلفی کانال نخاع یا فضای درون مهره ای تنگ میشود و نتیجه آن وارد شدن فشار به ریشه های عصبی است در حقیقت تنگی کانال نخاعی به معنی کاهش فضایی است که نخاع در آن قرار دارد که باعث فشار به نخاع و ریشه های عصبی میشود.

عوامل ایجاد کننده ی تنگی کانال نخاعی:

1. افزایش سن

2. اختلالات مادرزادی و ژنتیکی

3. شغل های سنگین

4. وراثت

5. بیماریهای روماتیسمی