



کارت ترخیص



مرکز خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران جراحی تنگی نخاع کمری (Lumbar Spinal Stenosis)

تنگی نخاع کمری چیست ؟

تنگی نخاع کمری به باریک شدن کانال نخاع در ناحیه کمر گفته می‌شود که فشار روی نخاع و ریشه‌های عصبی ایجاد می‌کند. این وضعیت می‌تواند باعث درد، بی‌حسی و ضعف اندام‌ها شود

علائم شایع:

درد و سفتی در کمر و پاها ⚡ احساس بی‌حسی، گزگز یا سوزن‌سوزن شدن پاها 🚶 کاهش توانایی راه رفتن طولانی 🚫 درد هنگام ایستادن یا راه رفتن طولانی 🏠 بهبود درد هنگام نشستن یا خم شدن

علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- ! درد شدید و غیرقابل کنترل
- ! ضعف یا بی‌حسی شدید در پاها
- ! مشکلات کنترل ادرار یا مدفوع 🚽
- ! بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
- ! تب یا علائم عفونت در محل جراحی
- ! افزایش ناگهانی درد یا سوزش عصبی

دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

نکات مهم ✅: مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک معالج صورت پذیرد.
❌ تغییر خودسرانه دوز دارو ممنوع می‌باشد و هرگونه ضعف یا علائم جدید عصبی به پزشک اطلاع داده شود.

تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

- ❌ داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت مصرف نشود. 🚫 الکل و دخانیات ممنوع است
- ✅ رژیم غذایی سالم، پر از پروتئین و سبزیجات 💧 مصرف آب کافی روزانه

مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

مراقبت از کمر:

استراحت نسبی و خواب با تشک مناسب 🛏 استفاده از کمربند طبی در صورت تجویز ❌ جلوگیری از حرکات ناگهانی یا خم شدن شدید ✅ پیاده روی کوتاه و منظم ✅ استفاده از توالت فرنگی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه ☺ مراقبت از محل جراحی در صورت عمل جراحی ✓ خشک کردن کمر با حوله نرم
شستن دست قبل از لمس زخم

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

✓ پیروی از برنامه تمرینی پزشک یا فیزیوتراپیست

تغذیه درمانی

سبزیجات تازه و سبز 🍊 میوه‌های غنی از ویتامین C 🍓 پروتئین کافی برای تقویت عضلات 🥛 لبنیات و منابع کلسیم 💧 مصرف آب کافی

پیگیری پزشکی

📅 ویزیت منظم پزشک معالج

مراجعه فوری به پزشک

🚨 درد شدید و ناگهانی

🚨 ضعف یا بی‌حسی در پاها

🚨 بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع

🚨 تب یا علائم عفونت

🚨 افزایش ناگهانی درد یا سوزش عصبی

🚨 سردرد

🚨 خروج ترشحات از محل عمل جراحی

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

🚫 جلوگیری از حرکات شدید و بلند کردن اجسام سنگین 🚫 استفاده از کمربند طبی در صورت تجویز

🚫 رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن و ایستادن

کد آموزش: PDC-NSUR-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد